Gotxei



POSTRES · VEGETARIANO

Smoothie bowl con pitahaya

1 ración 570 kcal

Ingredientes

- **1** pitahaya (congelada)
- Frutos rojos congelados
- **1/2** plátano congelado
- **1** yogur natural
- **100 ml** bebida láctea

TOPPINGS

- **1/2** plátano
- Kiwi
- Pitahaya
- Coco rayado
- Granola

POR RACIÓN

Proteínas	**14 g**
Grasas	**19 g**
Hidratos	**93 g**
Fibra	**16 g**

Elaboración

1. Previamente: congelar 1/2 plátano, pelar, trocear y congelar 1/2 de la pitahaya
2. Reservar en la nevera la otra 1/2 de la pitahaya para el final
3. Añadir en la batidora la fruta congelada junto con los frutos rojos, la bebida láctea y el yogur
4. Batir bien
5. Servir como base del bowl
6. Añadir los toppings y listo

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei
cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei