Maria



BEBIDAS · VEGETARIANO

Smoothie viral de frutos rojos

2 raciones 405 kcal

Ingredientes

COMPOTA/GLASEADO

- **150 g** de fresas frescas
- **2 cucharadas** de agua

SMOOTHIE

- **250 g** de fresas y arándanos congelados
- **1** plátano
- **250 ml** de leche vegetal
- **1 cda** de semillas de chía
- **1 cda** de semillas de lino
- **2 cucharadas** de crema de avellanas y almendras
- **1 cucharadita** de canela
- **1 cucharada** de colágeno en polvo
- Yogur tipo skyr (para los bordes)

Elaboración

COMPOTA/GLASEADO

1. Hacer un glaseado con fresas y agua
2. Seleccionar el programa compota para que se cocine y triture solo
3. Reservar la compota para luego

SMOOTHIE

4. En el mismo vaso, añadir leche vegetal, un plátano, semillas de chía, colágeno, crema de almendras y avellanas, mix de frutos rojos (fresas y arándanos), semillas de lino molidas y un poco de canela
5. Seleccionar el programa smoothie
6. Montar el batido con la compota de fresas en la base, un poco de yogur a modo de pintura en los bordes y el mix de fríos

POR RACIÓN	22 g Proteínas	16 g Grasas	49 g Hidratos	12 g Fibra

Hecho con CookNest