

Berry Smoothie

Ingredientes:

- 2 tazas de zarzamoras congeladas
- 1 taza de leche semidescremada
- 1 cda. de Aladino Cremosa
- 1 taza de yoghurt natural
- ½ taza de avena
- Miel de abeja al gusto
- 1 taza de hielo
- 1 cda. de amaranto



Preparación:

1. Licuar las zarzamoras con la leche a velocidad media hasta obtener una mezcla tersa.
2. En una jarra con la ayuda de un colador, colar la mezcla anterior.
3. Regresar la leche con zarzamoras coladas a la licuadora y añadir el yoghurt natural, Aladino cremosa, la avena, el hielo y miel de abeja al gusto.
4. Mezclamos nuevamente hasta que nuestro smoothie tenga una textura pareja.
5. Adorna con amaranto.