

SMOOTHIE BOL VERDE

🕒 10 minutos

👉 Fácil

👤 2 personas

✓ INGREDIENTES

- 1 pack de Primeros Brotes Rúcula
- 1 pack de 5 semillas Florette
- 3 plátanos
- 1 aguacate
- 250 ml de leche de almendras
- 1 cucharada de sirope de agave
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 50 g de arándanos
- 50 g de frambuesas
- Coco rallado



Pela y parte dos plátanos en trozos pequeños y lleva al congelador durante 2 horas. Corta el aguacate a la mitad y parte en láminas.



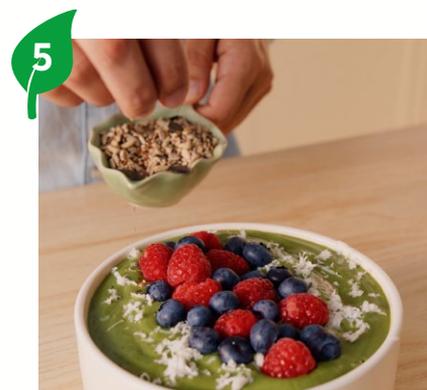
En un vaso batidor coloca los trozos de plátano congelado, el aguacate, el cacao y la leche de almendras.



Comienza a triturar de a poco y suma las hojas de rúcula, el sirope de agave y la esencia de vainilla. Tritura hasta que quede una mezcla suave y homogénea.



Coloca el smoothie en un tazón grande. Decora con frambuesas y arándanos.



Añade un puñado de coco rallado. Termina con el mix 5 semillas.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Ensalada Primeros Brotes Rúcula

