- Smoothie de Berries -

INGREDIENTES

1/2 taza de mezcla de berries congeladas
1/2 taza de fresas congeladas
1/2 taza de blueberries congelados
Medio plátano congelado
1 1/2 taza de yogurth griego
1 1/2 taza de leche de coco
1 chorrito de Vainilla Molina
Miel de abeja

PROCEDIMIENTO

1. Para la primera capa, pon la mezcla de berries, media taza de yogurth, media taza de leche, un chorrito de vainilla molina y miel de abeja en la licuadora. Licúa por 1 minuto y sirve en dos vasos. Congela por 5 minutos.

2. Para la segunda capa, pon las blueberries, media taza de yogurth, media taza de leche, un chorrito de vainilla molina y miel de abeja en la licuadora. Licúa por 1 minuto y sirve en dos vasos. Congela por 5 minutos.

3. Para la tercera capa, pon las fresas, el plátano, media taza de yogurth, media taza de leche, un chorrito de vainilla molina y miel de abeja en la licuadora. Licúa por 1 minuto y sirve en dos vasos. Agrega coco rallado de topping.