

SMOOTHIE DE CHOCOLATE, FRESAS Y BANANO

Ingredientes:

- 1/2 taza de hojuelas de avena
- 8 fresas medianas
- 1 banano
- 3/4 taza de leche
- 1/2 taza de yogurt natural
- 3 cucharadas de chocolate en polvo sin azúcar
- 1 taza de hielo
- 1 sobre de Natuvia

Preparación:

- 1- Como siempre que usamos fresas al cocinar, será necesario que las desinfectés y que les retirés el tallo. Después, las trocearás toscamente y las reservás.
- 2- Para evitar encontrar trozos grandes de avena en nuestro smoothie, lo primero que harás será poner en la licuadora las hojuelas y procesarlas por unos 30 segundos hasta que casi se hayan convertido en polvo.
- 3- En seguida, colocá en la licuadora las fresas, el banano cortado en trozos medianos, el chocolate en polvo, la leche, el yogurt y el hielo. Licuá por un minuto o más hasta que nuestro smoothie esté terso. Al tener hielo, será necesario que lo hagamos a velocidad alta.
- 4- Por último, agregá Natuvia y ¡provecho!

