

# SMOOTHIE DE FRUTOS ROJOS Y ESPINACAS

## Ingredientes:

- 2 tazas de leche descremada
- 1 taza de yogurt natural
- 20 fresas medianas congeladas
- 15 frutos rojos (moras, arándanos, frambuesas)
- 1 taza de espinacas pequeñas
- 2 cucharadas de avena molida
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 sobre de Natuvia

## Preparación:

- 1- Para preparar este smoothie de frutos rojos y espinacas tendrás que usar tu licuadora. Si no tenés avena molida, colocarás un par de cucharadas de hojuelas de avena y las procesarás sin ningún líquido hasta que tenga una textura arenosa. En caso de no contar con la fruta congelada, poné la misma cantidad de fruta asegurándote de añadir una taza de hielo.
- 2- En el vaso de la licuadora, colocá primero los ingredientes líquidos, es decir, la leche, el yogurt y la vainilla. Si estás usando hielo es el momento de añadirlo.
- 3- Enseguida, añadí las espinacas, las fresas, frutos rojos, y por último, la avena molida y Natuvia.
- 4- Por último, procesá a velocidad alta durante un minuto o hasta que tengás un smoothie de color parejo y textura suave.
- 5- Servilo inmediatamente.

