

BATIDO DE CHOCOLATE Y AVENA

Ingredientes:

- 1 taza de bebida vegetal o agua
- 2 cucharadas de avena integral (entera o pulverizada)
- 2 cucharaditas de cacao en polvo
- Sobrecitos de Natuvia al gusto
- 1 banano congelado
- 4 cubos de hielo

Preparación:

1. Prepará un vaso para batido (puede ser un mason jar o un vaso alto).
2. Llevá todos los ingredientes juntos a la licuadora y procesá hasta alcanzar una textura pareja y espesa (smoothie).
3. Serví de inmediato.