

SMOOTHIE ANTIOXIDANTE DE CHÍA Y FRUTOS ROJOS

Ingredientes:

Porción: 2 vasos

- 1 taza de espinacas frescas
- 1/2 taza de frutos rojos
- 1 unidad de banano pequeño
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 taza de leche de almendras
- 1 cdta de polvo de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 sobre de Nativia con Probióticos (ajustar al gusto)
- 1 taza de hielo en cubos

Preparación:

1. En una licuadora, agregá las espinacas, los frutos rojos, el banano, las semillas de chía, la leche de almendras y el polvo de cúrcuma.
2. Agregá el jengibre fresco rallado.
3. Añadí el sobre de Nativia y el hielo.
4. Licuá todo a velocidad alta hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Si preferís un smoothie más líquido, podés añadir ½ taza más leche de almendras o agua. Si lo querés más espeso, utilizá la fruta congelada.

nativia