

SMOOTHIE DE CAFÉ Y CANELA

Ingredientes:

Rinde: 1 porción

- 2 dosis de espresso frío (60 ml)
- 3/4 de taza de leche de soya sin azúcar (180 ml)
- 1/4 de taza de avena en hojuelas (25 g)
- 1 banano maduro mediano (aproximadamente 100 g)
- 1/2 cucharadita de canela en polvo (1 g)
- 6 gotas de Natuvia Líquido
- Unos cubitos de hielo (opcional, al gusto)

Preparación:

1. En el vaso de la licuadora, colocá el café frío, la leche de soya, la avena en hojuelas, el banano maduro pelado y la media cucharadita de canela.
2. Agregá las 6 gotas de Natuvia Líquido en este momento.
3. Si preferís el smoothie bien frío y con una textura más espesa, agregá unos cuantos cubitos de hielo.
4. Tapá bien la licuadora y licuá todos los ingredientes a velocidad alta hasta que la mezcla esté completamente homogénea, sin grumos de avena y con una textura cremosa. Asegurate de que el banano se haya integrado por completo.
5. Verté el smoothie en un vaso grande. Si te gusta, podés espolvorearle un poquito más de canela en polvo por encima para decorar.