Smoothie de frutas con remolacha, plátano y arándanos



Consejo del chef

Un truco para que tu batidora no muera en el intento es añadir primero el líquido y encima las frutas o verduras elegidas, de esta manera obtendrás un smoothie perfecto en pocos minutos.

Raciones para 1

- ❏ 2 Remolachas cocidas
- ❏ 1 Plátano
- ❏ 1 Naranja
- ❏ 100 g Arándanos
- ❏ 150-200 ml Agua de coco

1. Preparar un smoothie de frutas es tan sencillo como ponerlo todo en un vaso y triturar hasta conseguir que no quede ningún grumo y que tengamos la textura deseada.

2. Depende de los gustos puede ser que lo quieras más o menos líquido, una vez triturado añade más líquido si así lo consideras.

3. Para endulzar tu smoothie de frutas agrega el edulcorante que prefieras: miel, azúcar, stevia….. O disfruta de los sabores naturales de la mezcla elegida.

Notas del Chef

https://cookinglovers.teka.com/es/receta/smoothie-de-frutas-con-remolacha-platano-y-arandanos/