

Smoothie de frutas con remolacha, plátano y arándanos

COOKING
LOVERS TEKA



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/>

