

LICUADO NUTRITIVO

ingredientes

- 1/2 taza de avena
- 1 taza de leche descremada
- 1 porción de banana
- 1 porción de manzana
- Miel
- Hielo



preparación

Remojar en leche la avena desde la noche anterior, conservar en la heladera.

Colocar en vaso de licuadora todos los ingredientes y licuar.

LICUADO MULTIFRUTAS



Elegir la fruta de estación que tengan en casa.
Colocar en vaso de licuadora con agua, endulzar con miel y colocar hielo.
Licuar.