

LICUADO DE MORAS MIXTAS

Tiempo de preparación: 5 minutos

INGREDIENTES

1 vaso de leche vegetal
3/4 taza de frutos del bosque
frescos o congelados
1 plátano
1 cucharada de cacao en
polvo
1 cucharada de maca en polvo
1 cucharadita de crema de
cacahuete o almendras
(opcional)
1 cucharada de proteína
vegetal

PROCEDIMIENTO

1. Si usas frutas frescas, asegúrate de lavarlas y desinfectarlas.
2. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y muelelos hasta lograr una consistencia homogénea y tersa.
3. Sirve la mezcla en un vaso y decora con coco deshidratado.

NOTA: Este licuado es ideal para el desayuno. Te dejará muy satisfecho y lleno de energía. Además, es alto en antioxidantes gracias a la combinación de moras y el cacao.



MIXED BERRIES SMOOTHIE

Preparation time: 5 minutes

INGREDIENTS

1 glass of non-dairy milk
3/4 cup fresh or frozen mixed berries
1 banana, peeled
1 tbs cacao powder
1 tbs maca powder
1 tps peanut or almond butter (optional)
1 tbs vegetal protein

DIRECTIONS

1. If using fresh berries, make sure you wash them perfectly before using them.
2. Place all the ingredients into a blender and pulse until everything is perfectly combined.
3. Serve in a glass and decorate with dehydrated shredded coconut.

NOTE: This smoothie is a great breakfast option. It will keep you very satisfied and full of energy to start your day. Plus, it is very high in antioxidants, thanks to the mixed berries and the cacao.

