

4 smoothies refrescantes.

Ingredientes:

Bananas / plátanos.

Manzanas Rojas.

Manzanas Granny Smith (verdes).

Mangos.

Fresas.

Zanahorias.

Zumo de maracuyá (parchita).

Semillas de chía.

Agua de coco.

Infusión de jengibre.

Preparación:

- Lava muy bien todas las frutas y verduras.
- Pela la frutas y verduras que haya que pelar y córtalas en trozos pequeños.
- Coloca cada una de las frutas y verduras en bolsitas plásticas individualmente.
- Congela todas la frutas y verduras.
- Haz cubitos de hielo con el agua de coco
- En un frasco pequeño coloca una cucharada de semillas de chía y llena el frasco con agua, tápalo y déjalo en la nevera por varias horas para hidratar las semillas de chía.
- En un bol coloca 500 ml de agua hirviendo y agrega una cucharada de jengibre rallado, espera 10 minutos y cuela toda la preparación, espera a que enfríe.

Smoothie 1 - manzana, plátano, zumo de maracuyá, chía.

- Coloca los trozos de manzana, plátano o banana y el zumo de maracuyá en el vaso de la licuadora y licua todo muy bien, agrega las semillas de chía hidratadas y revuélvelas dentro de la mezcla.

Smoothie 2 - mango, manzana, zanahoria y agua de coco.

- Coloca todos los ingredientes en el vaso de la licuadora y licua todo muy bien.

Smoothie 3 – fresa, plátano, manzana.

- Coloca todos los ingredientes en el vaso de la licuadora y licua todo muy bien.

Smoothie 4 manzana verde, infusión de jengibre.

- Coloca todos los ingredientes en el vaso de la licuadora y licua todo muy bien.

*Nota: puedes agregar cualquier tipo de azúcar o edulcorante al gusto.