

Smoothie Bowl con Ingredientes Caseros (Gluten Free)

Por: LN Giselle Cantú

Tiempo de Preparación: 3 min

Tiempo de cocción: -

Tiempo Total: 3 min

Rinde para: 1 persona



Ingredientes Base:

- ½ a 1 taza de Licuado verde
 - ½ plátano
 - 3 hojas de espinacas
 - 1/3 taza de nopalitos (aunque de asquito ponerle nopalitos, neta no te sabe a nada, pero si te aporta mucha fibra)
 - 1/3 taza de jugo de naranja Simply Orange Calcium & Vitamin D
 - Opcional ¼ de pieza de betabel (se convertirá en licuado rojo)
 - Agua al gusto.

- 4 a 5 cucharadas de yogurt griego HEB Greek Plain

Instrucciones:

1. Licuar todos los ingredientes base hasta conseguir una consistencia homogénea.
2. Verter en un tazón de cereal.
3. Decorar con los ingredientes de *toppings*.
4. Disfrutar.

Ingredientes *Toppings*:

- 1/3 taza de cereal 'HEB Organics Corn Flakes'
- Opcional 1/3 taza de cereal Gluten Free 'Qi'a Cocoa Coconut SuperFlakes' (si no la quieres comprar, reemplaza esta porción por más cereal de Corn Flakes).
- 1 puñado de nueces, almendras, pistaches, etc.

