

Consejos

El smoothie es una bebida sana, deliciosa y nutritiva para los más pequeños y, sin duda, una buena manera de hidratarnos y una excelente fuente de vitaminas en la alimentación de los niños y las niñas y de las personas mayores .

Ingredientes

- Energético: manzana, plátano, leche y avellanas.
- Vitamínico: naranja, zanahoria y pera.
- Antioxidante: manzana, naranja, zanahoria y remolacha.
- Paraíso: fresas, mango y yogur.
- Canario: plátano, fresas y leche.
- Tropical: kiwi, piña y mango.
- Otoñal: frutas del bosque, manzana y yogur

Elaboración

El smoothie es una bebida sana, deliciosa y nutritiva para los más pequeños y, sin duda, una buena manera de hidratarnos y una excelente fuente de vitaminas en la alimentación de los niños y las niñas y de las personas mayores .

Los smoothies son bebidas elaboradas con frutas trituradas o licuadas de consistencia densa que se suelen enriquecer con leche, yogur o helado. Los puedes elaborar con cualquier tipo de fruta fresca y añadir frutos secos (avellanas, dátiles, etc.) o verduras (zanahoria, aguacate, tomate, etc).

Las posibilidades son infinitas: combina las frutas según tus gustos y preferencias

