

SELECCIÓN DE SMOOTHIES CON ZUMO DE FRUTA

Smoothie de naranja

Ingredientes

- Zumo de naranja
- Plátano
- Limón
- Almendras



Preparación

Fácil 5 min

Echamos un plátano y entre 8 y 10 almendras en la batidora y trituramos bien para que no queden grumitos. Expressimos dos limones y añadimos 150 ml de zumo de naranja de tu marca favorita. Colocamos todos los ingredientes en la batidora e incorporamos abundante hielo. Batimos a velocidad 10 durante 2 minutos hasta que quede con la textura deseada.

Servimos el conjunto bien frío.

ASOZHIMOS

SELECCIÓN DE SMOOTHIES CON ZUMO DE FRUTA

Smoothie de granada

Ingredientes

- Zumo de granada
- Plátano
- Leche de coco
- Almendras



Preparación

Fácil 5 min

Echamos un plátano y entre 8 y 10 almendras en la batidora y trituramos bien para que no queden grumitos. Añadimos 30 ml de leche de coco y 150 ml de zumo de granada de tu marca favorita. Colocamos todos los ingredientes en la batidora e incorporamos abundante hielo. Batimos a velocidad 10 durante 2 minutos hasta que quede con la textura deseada.

Servimos el conjunto bien frío.

ASOZHIMOS

SELECCIÓN DE SMOOTHIES CON ZUMO DE FRUTA

Smoothie de frutos rojos

Ingredientes

- Zumo de frutos rojos
- Arándanos
- Leche de coco
- Hielo



Preparación

Fácil 5 min

Echamos unos 20 arándanos, 30 ml de leche de coco, 150 ml de zumo de frutos rojos de tu marca favorita en la batidora y trituramos bien para que no queden grumitos. Añadimos abundante hielo y batimos a velocidad 10 durante 2 minutos hasta que quede con la textura deseada.

Servimos el conjunto bien frío.

ASOZHIMOS

SELECCIÓN DE SMOOTHIES CON ZUMO DE FRUTA

Smoothie de plátano

Ingredientes

- Zumo de naranja
- Plátano
- Melocotón
- Hielo



Preparación

Fácil 5 min

Mezcla es una licuadora o batidora dos plátanos sin piel, un melocotón sin piel y 150 ml de zumo de naranja de tu marca favorita. Incorpora abundante hielo y tritura bien para que no queden grumitos. Batimos a velocidad 10 durante 2 minutos hasta que quede con la textura deseada.

Servimos el conjunto bien frío.

ASOZHIMOS

SELECCIÓN DE SMOOTHIES CON ZUMO DE FRUTA

Smoothie de pera

Ingredientes

- Pera
- Espinacas
- Zumo de naranja
- Hielo



Preparación

Fácil 5 min

Echamos un par de peras y un buen puñado de espinacas en la batidora y trituramos bien para que no queden grumitos. Añadimos 150 ml de zumo de naranja de tu marca favorita y abundante hielo. Batimos a velocidad 10 durante 2 minutos hasta que quede con la textura deseada.

Servimos el conjunto bien frío.

ASOZHIMOS

SELECCIÓN DE SMOOTHIES CON ZUMO DE FRUTA

Smoothie de melocotón

Ingredientes

- Zumo de melocotón
- Plátano
- Naranja
- Hielo



Preparación

Fácil 5 min

Mezcla es una licuadora o batidora dos plátanos sin piel, un par de naranjas sin piel y 150 ml de zumo de melocotón de tu marca favorita. Incorpora abundante hielo y tritura bien para que no queden grumitos. Batimos a velocidad 10 durante 2 minutos hasta que quede con la textura deseada.

Servimos el conjunto bien frío.

ASOZHIMOS

SELECCIÓN DE SMOOTHIES CON ZUMO DE FRUTA

Smoothie de piña

Ingredientes

- Zumo de piña
- Leche de coco
- Brócoli
- Apio



Preparación

Fácil 5 min

Echamos 150 ml de zumo de piña de tu marca favorita en la batidora, añadimos 50 ml de leche de coco, 5 o 6 trozos de brócoli hervido y un trozo de apio y trituramos bien para que no queden grumitos. Añadimos abundante hielo y batimos a velocidad 10 durante 2 minutos hasta que quede con la textura deseada.

Servimos el conjunto bien frío.

ASOZHIMOS

SELECCIÓN DE SMOOTHIES CON ZUMO DE FRUTA

Smoothie de manzana

Ingredientes

- Zumo de manzana
- Mango
- Naranja
- Hielo



Preparación

Fácil 5 min

Echamos medio mango y un par de naranjas sin piel en la batidora y trituramos bien para que no queden grumitos. Añadimos 150 ml de zumo de manzana de tu marca favorita y abundante hielo. Batimos a velocidad 10 durante 2 minutos hasta que quede con la textura deseada.

Servimos el conjunto bien frío.

ASOZHIMOS

SELECCIÓN DE SMOOTHIES CON ZUMO DE FRUTA

Smoothie de arándanos

Ingredientes

- Zumo de arándanos
- Leche de coco
- Limón
- Miel



Preparación

Fácil 5 min

Mezcla es una licuadora o batidora 150 ml de zumo de arándanos de tu marca favorita y 30 ml de leche de coco. Incorpora 20 ml de zumo de limón, un par de cucharadas de miel y abundante hielo. Batimos a velocidad 10 durante 2 minutos hasta que quede con la textura deseada.

Servimos el conjunto bien frío.

ASOZHIMOS

SELECCIÓN DE SMOOTHIES CON ZUMO DE FRUTA

Smoothie de uva

Ingredientes

- Néctar de melocotón
- Zumo de uva
- Frutos del bosque
- Hielo



Preparación

Fácil 5 min

Echamos 150 ml de zumo de uva en la batidora, añadimos 30 ml de néctar de melocotón de tu marca favorita y frutas del bosque congeladas y trituramos bien para que no queden grumitos. Añadimos abundante hielo y batimos a velocidad 10 durante 2 minutos hasta que quede con la textura deseada.

Servimos el conjunto bien frío.

ASOZHIMOS