



Desayuno smoothie de frutas del bosque. ¿Hay algo mejor?

Prepárate para hacer tu boca agua con este smoothie de frutas del bosque y bebida de avena Alpro.

Preparación

1. Deja los copos de avena a remojo en 50ml de bebida de avena Alpro y déjalo en la nevera durante toda la noche.
2. Corta a rebanadas el plátano y déjalo en el congelador durante al menos 4 horas.
3. Por la mañana, mezcla la avena remojada con 200ml más de bebida de avena Alpro, los trozos de plátano congelados y un puñado de frutos rojos. Bate en batidora hasta conseguir la textura deseada.
4. Vierte la mezcla en cuatro boles y completa con un puñado de granos de granada, moras frescas y almendras picadas.
5. Buen provecho y...¡buenos días!



2 Raciones



10min



Ingredientes

- 250ml bebida de avena Alpro
- 2 cdas. copos de avena
- 1 plátano
- 225g frutos rojos congelados
- Decora con: 2 cdas. de granada, un puñado de moras y una cda. de almendras picadas.

Hecho con

Avena Original

