

SMOOTHIE DE BERRIES

Además de tener altos niveles de antioxidantes, los fitonutrientes presentes en los pigmentos, que le dan los colores intensos a los frutos del bosque, contienen propiedades curativas y protectoras de las estructuras celulares.



Ingredientes (2 porciones)

- 1 taza de frambuesas, frutillas, arándanos y/o cualquier otro tipo de bayas que tengas disponibles
- ½ plátano maduro (excluir en semana 2 y 3)
- 1 cucharadita de maqui en polvo
- 1 cucharada de aceite de coco
- ½ taza de agua filtrada o tu leche vegetal hecha en casa

Preparación

1. Colocar todos los ingredientes en una licuadora y mezclar a alta velocidad, hasta lograr una consistencia suave y homogénea.
2. Agregar más líquido si fuese necesario.