

SMOOTHIE BOWL DE BERRIES



Ingredientes (2 porciones)

- 1½ tazas de frambuesas (frescas o congeladas)
- ½ taza de arándanos (frescos o congelados)
- ½ taza de yogur de coco o crema de coco
- ½ taza de agua
- 1 cucharada de jugo de limón

Para servir

- 2 cucharadas de pepitas de zapallo
- 2 cucharadas de semillas de maravilla
- 2 cucharadas de hojuelas de coco(o coco laminado) tostadas
- ½ taza de berries frescos

Preparación

1. Colocar todos los ingredientes del smoothie en una procesador de alta velocidad hasta que se forme el batido.
2. Distribuir el batido en dos bowls medianos y servir con las pepitas de zapallo, semillas de maravilla, hojuelas de coco y berries frescos.