

## SMOOTHIE BOWL DE FRUTAS

Tiempo de preparación: 5 minutos

Sirve 1 plato



### Ingredientes

- 1/4 taza de leche de almendras o leche de tu elección
- 1 taza de frutas congeladas (fresas, arándanos, bananos, etc)
- 1 cucharada de mantequilla de maní o la que más te guste a ti.
- Un chorrito de miel de abeja o miel de maple
- Opcional: 1 cucharada de proteína en polvo (la que tu utilices)

Opciones de toppings: semillas chia, granola, nueces, pecanas, coco rallado seco.

Instrucciones:

Coloca la leche en la licuadora, agregue la fruta congelada y 1 cucharada de mantequilla de maní. Cierra bien, batir hasta que quede suave y cremoso.

Vierte en un plato hondo y agregar los toppings que más te gustan. ¡ Y listo para disfrutarlo!

Nota:

La fruta debe de estar congelada al menos por dos horas, para que quede con una consistencia cremosa.