



LICUADO DE PLÁTANO CON AVENA

PREPÁRALO CON LECHE SANTA CLARA



INGREDIENTES

- 1 PLÁTANO MADURO.
- 1/4 TAZA DE AVENA.
- 1 TAZA DE SANTA CLARA DESLACTOSADA.
- 1 CUCHARADITA DE MIEL O DÁTILES (OPCIONAL).
- HIELO AL GUSTO.

PREPARACIÓN

- 1 COLOCA TODOS LOS INGREDIENTES EN LA LICUADORA.
- 2 PROCESA DURANTE 1-2 MINUTOS HASTA OBTENER UNA BEBIDA SÚPER CREMOSA.
- 3 SIRVE EN UN VASO ALTO Y ACOMPAÑA CON CANELA ESPOLVOREADA SI LO DESEAS.

COMIENZA EL DÍA CON UN TOQUE GLORIOSO Y LIGERO.

