



SMOOTHIE DE LECHE DE SOYA

Disfruta este smoothie de leche de soya.

Prepáralo para tus mañanas.



INGREDIENTES

2 plátano chico pelado y rebanado

1 de taza de frambuesas

1 taza de trozos de mango

4 cdas. de sustituto de azúcar

2 taza de leche de soya

1/2 cda. de extracto de vainilla



INSTRUCCIONES

Coloca el plátano en el congelador por 10 minutos o hasta que se endurezca ligeramente.

Procesa todos los ingredientes en una licuadora hasta que consigas una mezcla homogénea.

Sirve y disfruta inmediatamente.