

Desayuno: Smoothie Tropical con Manzana, Naranja y Frutilla



holaveggie

🕒 20 minutos

📊 Fácil

🏷️ Menos de 650 calorías

👶 Kids Friendly

Este batido lleno de energía y lleno de sabores tropicales seguramente iluminará tu día y tu piel. Una dosis generosa de grasas saludables de lino, chía y coco ayuda a mantener una estructura e hidratación saludables de la piel, mientras que las vitaminas C y E de ananá, manzana, naranja y almendras respaldan la reparación celular. ¡Agregá este batido a tu caja para un desayuno, almuerzo o merienda lleno de nutrientes y sin complicaciones!

Contiene: Gluten • Frutos Secos

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



manzana
1
un



almendras
30
gr



naranjas
2
un



chía
5
gr



miel de caña
30
gr



ananá en conserva
120
gr



coco rallado
14
gr



frutillas
100
gr



semillas de lino
14
gr

Ingredientes en casa

✓ Hielo

Utensilios

✓ Licuadora o procesadora

✓ Bandeja (para freezer)

Nutrición por porción: Calorías 420 kcal, Grasas 15 g, Carbohidratos 66 g, Proteínas 8 g

Cocinando para
4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

Desayuno: Smoothie Tropical

con Manzana, Naranja y Frutilla



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Pelá la **manzana**, retirá y desechá el centro.
- Cortá el **ananá** y la **manzana** en pedazos de 1 ½ centímetro y colocalas en una sola capa en un plato o bandeja y llevá al freezer durante al menos 30 minutos (también podés colocarlo en un recipiente hermético y congelarlo durante la noche).



Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.



2 – TOSTÁ EL COCO Y LAS ALMENDRAS

- Cociná el **coco** en una sartén mediana a fuego medio, revolviendo, hasta que esté ligeramente tostado, de 2 a 3 minutos pero mirándolo de cerca. Transferí a un bowl pequeño.
- Picá las **almendras**. Colocá las **almendras** en la sartén y cociná a fuego medio, revolviendo, hasta que estén tostadas y fragantes, de 3 a 5 minutos, vigilando de cerca. Agregá las **almendras tostadas** al bowl con el **coco tostado**.



3 – PREPARÁ LAS NARANJAS

- Pelá la **naranja**, desechá la cáscara y la médula blanca. Cortala en gajos y reservá.



4 – LICUÁ EL SMOOTHIE

- En la licuadora, licuá un par de gajos de **jugo de naranja** (reservá los **gajos de naranja restantes** para decorar), agregá la **frutilla** desechando previamente su raíz verde, las **manzanas y el ananá congeladas**, las **semillas de lino** y la **miel de caña**, y 0,5 (1) taza* de hielo. Mezclá a velocidad alta hasta que quede suave.


* La medida que usamos es 1 taza = 250 ml



5 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Transferí el **smoothie tropical** a los recipientes y cubrí cada uno con **semillas de chía, coco y almendras tostadas**, y los **gajos de naranja reservados**. ¡A disfrutaaaaaar!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

