¡Hora de Smoothies!

con Mantequilla de Maní, Ananá y Coco

Verano es sinónimo de licuados frescos y nutritivos para arrancar el día con todo, para merendar o post entrenamiento. En esa receta te traemos dos smoothies: mantequilla de maní y manzana, y otro de ananá, naranja y coco

Contiene: Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja

miel de caña
30
gr

arándanos deshidratados
30
gr

manzanas
2
un

naranja
1
un

mantequilla de maní
45
gr

leche de coco en polvo
15
gr

coco rallado
10
gr

ananá
240
gr

Nutrición por porción: Calorías 540 kcal, Grasas 20 g, Carbohidratos 97 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.

Ingredientes en casa

✓ Hielo

✓ Liquido de tu preferencia: agua/ agua de coco/ leche vegetal

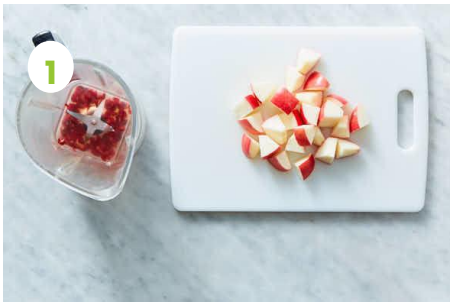
Utensilios

✓ Licuadora

Comé más plantas.

¡Hora de Smoothies!

con Mantequilla de Maní, Ananá y Coco



1 – PREPARÁ EL SMOOTHIE DE MANTEQUILLA DE MANÍ

• Lavá y secá los **productos frescos**.

• Agregá la **miel de caña**, los **arándanos deshidratados** y ½ (1) taza* de agua caliente a una licuadora; dejá reposar durante 5 minutos.

• Cortá las **manzanas** en cuartos, desechá los corazones, los tallos y las semillas, luego picá la fruta en pedazos de 3 centímetros.

*La medida de 1 taza es 250ml.

Cocinando para 4

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 – LICUÁ EL SMOOTHIE DE MANTEQUILLA DE MANÍ

• Agregá la **mantequilla de maní** y la **manzana** a la licuadora, con 1 (2) taza de hielo y 1 (2) taza de líquido frío de tu elección (agua, leche vegetal, agua de coco). Mezclá los ingredientes a velocidad alta hasta que estén muy suaves.

3 – SERVÍ EL SMOOTHIE DE MANTEQUILLA DE MANÍ

• Verté el **smoothie** en vasos y decorá con una pizca de canela si lo deseás.

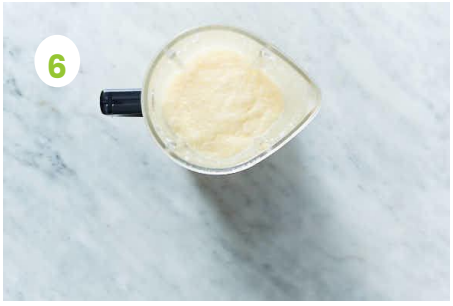
4 – PREPARÁ EL SMOOTHIE DE ANANÁ

• Agregá la **leche de coco en polvo**, el **coco rallado** y ½ (1) taza* de agua caliente a la licuadora; dejá reposar durante 5 minutos.

• Desechá la cáscara y la parte blanca de la **naranja**, luego cortá la fruta en pedazos de 3 centímetros.

5 – LICUÁ EL SMOOTHIE DE ANANÁ

• Agregá el **ananá y su jugo** y los **pedazos de naranja** a la licuadora, con 1 (2) taza* de hielo y 1¼ (2½) tazas* de líquido frío de tu elección. Mezclá en velocidad alta hasta que quede suave.



6 – SERVÍ EL SMOOTHIE DE ANANÁ Y DISFRUTÁ

• Vertí el smoothie en vasos y serví.

¡A disfrutaaaar!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear