

SMOOTHIE BOWL DE FRESAS



Preparación : 10 min - **Reposo :** - - **Cocción :** - - **Material :** -

Ingredientes : 1 O 2 BOLS

- 150 g de fresas - 25 g de hojuelas de avena* - 100 g de plátano - 1 cucharada sopera de miel - 125 ml de leche de soja (u otro)* - PARA EL DECORADO: - 2 fresas cortadas a lo largo - 40 g de muesli* - 2 cucharadas soperas de chips de manzana - 1 cucharada sopera de semillas de calabaza

1. Quite las hojas a las fresas, pele el plátano y córtelo en trozos. Añada los ingredientes en el orden indicado.

2. Mezcle a velocidad 2 durante 5 segundos y luego pase a la velocidad 4 durante 30 segundos. Vierta en un bol y añada el muesli, las fresas cortadas a lo largo, algunos chips de manzana y las semillas de calabaza.

Power Blender ■

*Alérgenos: esta receta contiene gluten, soja y trazas de frutos de cáscara y de sésamo.