



SMOOTHIE DE ARÁNDANOS



4 porciones



10 Min.

Ingredientes

150 gr de arándanos Osom
250 gr de fresas
1 banano grande

2 tazas de leche de almendras
1 cucharada de miel de abejas
40 gr de avena en hojuelas
1 cucharadita de semillas de Chia



Paso 1

Congela desde la noche anterior nuestros arándanos, fresas y el banano.

Paso 2

Agrega todos los ingredientes dentro de una licuadora o procesador y licúa bien. Puedes acompañar el smoothie decorando con un poco de polvo de canela al momento de servir!

Algunos Tips “Osom” para ti!

Se pueden guardar algunas frutas para decorar.

Se puede agregar mantequilla de almendras o cualquier fruto seco.