

# BATIDO DE ZAPALLO MISKYTHAMIS

Nutritivo, cremoso y con un toque de dulzura natural

## Ingredientes

200 ml de yogur natural (artesanal MiskyThamis)

150 g de zapallo cocido y hecho puré

1 plátano mediano maduro

2 cucharadas de miel de abeja pura

½ taza de leche (opcional)

Canela en polvo (opcional)



## Preparación:

Cocina el zapallo si no está cocido y hazlo puré.

Coloca en la licuadora el plátano, el puré de zapallo y el yogur.

Agrega la miel y la leche si lo deseas más ligero.

Licúa durante 1-2 minutos hasta que quede homogéneo y cremoso.

Sirve en un vaso y espolvorea canela si te gusta.

## Tips MiskyThamis

Usa yogur griego para más cremosidad y proteína.

Añade hielo si lo deseas frío y refrescante.

Ideal para desayunos energéticos o meriendas saludables.

