

Receta 15



@durazosnectarinasyciruelasdecalfornia



@carozos_de_california



@carozosdecalif

Licuada energética con durazno de California



Bebida



10 min



4 porciones

California



Licuada energética con durazno de California

Ingredientes

- 3 duraznos de California deshuesados en cubos
- 3 tazas de leche
- 4 cucharadas de avena
- 4 cucharadas de amaranto
- 2 cucharadas de almendras enteras
- 2 cucharadas de miel de abeja

Pasos

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y procesa hasta obtener una consistencia tersa.

Consejos

Esta bebida sana y energizante es un desayuno competitivo. Los niños pueden llevarla a la escuela en un "thermo". También puedes sustituir los duraznos de California por nectarinas de California o mezclar ambas frutas.

Reemplaza las almendras por nueces, pepitas de calabaza o cacahuates; o la miel de abeja por miel de maguay.

