

Smoothie

con manzana verde

Día mundial
de la leche



#RECETAPOMAR



35

Minutos



Fácil

Dificultad



Porciones

Para 1 personas

Para ti que buscas un toque secreto que complemente tu dieta, te compartimos esta opción ideal que puedes probar en cualquier momento del día.

INGREDIENTES

- 1 Taza de avena con canela Pomar
- 1 manzana verde
- 1 cucharada sopera de semillas de chía
- 200 ml de agua
- 1 cucharada de miel
- 1/2 cucharadita de canela en polvo (opcional)

LA PREPARACIÓN



- 1 Lava la manzana y córtala en trocitos (desecha el corazón).
- 2 Añade la taza de avena Pomar a la licuadora.
- 3 Ahora introduce el agua, las semillas de chía y la cucharada de miel.
- 4 Puedes añadir media cucharadita de canela.
- 5 Bate hasta conseguir una textura deseada.

“Una receta no tiene alma, es el cocinero quien se la da”

- Anónimo

