



ELIXIR AFRUTADO

Que no te confundan los seductores colores de este cuenco de smoothie: está repleto de ingredientes naturales ricos en vitamina C, folato, proteínas, fibra, potasio y otros nutrientes. ¡Proporciona energía a tu cuerpo con menos grasas y más alimentos sanos!

INGREDIENTES:

- 2 plátanos congelados, pelados y cortados en rodajas
- ½ mango fresco en rodajas
- 125 ml de yogur griego sin grasa
- 1 cucharada (10 g) de Proteína Vegetal Nutrilite™
- 75 g de fresas congeladas
- 2 fresas frescas cortadas en láminas para servir (opcional)
- 2 rodajas de mango para servir (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Mete los plátanos congelados, el mango fresco, el yogur griego y la proteína vegetal en una batidora y bate hasta obtener una mezcla uniforme.
2. Pasa la mitad de la mezcla a un cuenco y luego añade las fresas congeladas a la mezcla restante. Bate hasta obtener una mezcla uniforme de color rosa.
3. Añade la mezcla de las fresas al cuenco que contiene la mezcla original, de forma que queden una al lado de la otra, o remuévelas suavemente con un tenedor. Coloca encima los trozos de fresa y mango frescos opcionales.

PRODUCTOS iCOOK UTILIZADOS:

- **Tabla de Cortar de Madera**
- **Conjunto de 5 Cuchillos**