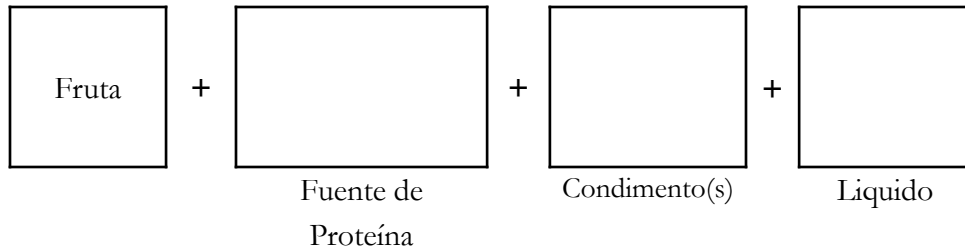


Esquema Para Preparar un Licuado para el Desayuno (*Smoothie*)



Ideas

banana
Durazno
Nectarina
Fresas
Arándanos
Moras
etc.

yogur
Proteína en polvo
mantequilla de
nueces

miel
stevia
canela
vainilla

Agua
Hielo
Leche
Leche de
almendras o
nueces
Leche de
arroz
Leche de
soya

Direcciones: Combinar todos los ingredientes en un vaso profundo o una jarra. Batirlos con la batidora de mano hasta la consistencia deseada.