

WILLIAMS SONOMA

Smoothies

INGREDIENTES:	PREPARACIÓN:
---------------	--------------

HELADO

- ½ tz de crema de coco
 - 1 tz de leche de coco
 - 1 Cucharada de esencia de vainilla
 - 1 tza de crema para batir
1. En un recipiente agregar todos los ingredientes.
 2. Con un batidor de globo incorporar hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa.
 3. Vaciar a un recipiente y congelar por 24 hrs.

SMOOTHIE FRUTOS ROJOS

- 1 pz de plátano congelado
 - 1 puñito de almendras enteras con cáscara
 - ¼ tz de base de helado
 - 1 tz de hielos
 - ½ tz de frutos rojos
 - ½ tz de yogurt griego
1. En el vaso de la licuadora agregar las frutas, el helado, el yogurt griego, almendras, el helado y hielos.
 2. Licuar hasta que quede una textura cremosa y espesa.
 3. Servir en un vaso decorado con un poco de yogurt y mermelada berry happy.
 4. Decorar con frutos rojos arriba.

SMOOTHIE VERDE

- 1 pz de plátano congelado
 - 1 puñito de espinacas
 - ¼ tz de piña
 - 1 pizca de jengibre en polvo
 - ¼ tz de base de helado
 - 1 tz de hielos
 - ¼ tz de yogurt griego
1. En el vaso de la licuadora agregar las frutas, las espinacas, el helado, el yogurt griego, el jengibre y hielos.
 2. Licuar hasta que quede una textura cremosa y espesa.
 3. Servir en un vaso decorado con un poco de yogurt y endulzante de agave.
 4. Decorar con unas hojitas de espinaca o trozos de piña.

SMOOTHIE DE CHOCOLATE

- 1 cda de chocolá
 - 1 cda de cacao
 - 1 pizca de canela en polvo
 - ½ plátano congelado
 - ¼ tz de base de helado
 - 1 tz de hielos
 - ¼ tz de yogurt griego
 - 1 cda de endulzante de agave
1. En el vaso de la licuadora agregar el plátano, la canela, el helado, el yogurt griego, el cacao, el chocolá y hielos.
 2. Licuar hasta que quede una textura cremosa y espesa.
 3. Servir en un vaso decorado con un poco de chocolá.
 4. Decorar con trozos de chocolate amargo.

