



LICUADO COLADO DE FRUTAS



Tiempo de preparación: 10 minutos



Grado de dificultad: bajo



Ingredientes para una persona:

- 200 g en total de manzana, pera y/o plátano (combinadas o solas)
- 100 - 150 ml de agua o bebida vegetal (de almendras o arroz)
- Hielo (opcional)
- Azúcar (opcional)



Preparación:

1. Pelar la fruta y triturlarla con la licuadora.
2. A continuación, mezclarla con el agua o la bebida vegetal.
3. En caso de añadir azúcar o hielo, incorporarlos al final.

