

Licuada Divina

Ingredientes

- ½ plátano, pelado y partido
- 1 taza de fruta congelada sin endulzar (fresas, moras azules, y/o zarzamoras)
- ½ taza de leche baja en grasa (1%) o descremada o de tofu suave
- ½ taza de jugo concentrado y congelado de naranja

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en la licuadora y tápala bien.
2. Licúa hasta que esté suave. Si la mezcla está muy espesa, agrega ½ taza de agua fría y licúa de nuevo.
3. Vacía en 2 vasos y sirve.

Sirve 2 porciones.

Una porción es igual a 1 ⅓ tazas.

Tiempo de preparación: 5 minutos

CONSEJO DE COCINA:

Guarda las sobras de los concentrados de jugo en el congelador para hacer tu siguiente licuado o también puedes agregarle agua para hacer otro jugo de frutas.

