

RISE AND SHINE SMOOTHIE

GLOWING SKIN

REJUVENATING

WORK-OUT

INGREDIENTES

UNA TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS, COCO O AVENA

MEDIA TAZA DE ARÁNDANOS, FRAMBUESAS O MORAS

MEDIA TAZA DE FRESAS

UNA CUCHARADA DE MANTEQUILLA DE ALMENDRA

UN PUÑADO DE GOJI ORGÁNICO

UNA CUCHARADA DE AÇAÍ ORGÁNICO

INSTRUCCIONES

1 • MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES EN LA BATIDORA HASTA CONSEGUIR LA CONSISTENCIA DESEADA.

PUEDE UTILIZARSE AGUA O AGUA DE COCO EN VEZ DE LA LECHE