



JOHANA ESPINOZA

Inspectora E. Media

SMOOTHIE DE FRUTAS

INGREDIENTES:

- 1 YOGURT O JUGO DE NARANJA
- 1 PLÁTANO
- 1 MANZANA VERDE, SE PUEDEN ELEGIR FRUTAS VARIADAS
- 4 CUCHARADAS SOPERAS DE AVENA

PREPARACIÓN:

- SE MEZCLAN TODOS LOS INGREDIENTES EN LA LICUADORA, UNA VEZ QUE ESTÉ TODO UNIDO, YA PUEDES DISFRUTAR TU EXQUISITO SMOOTHIE.

En cuarentena subiremos algunas recetas de cocina rica y saludable que nos han enviado algunas personas de nuestra comunidad educativa. Si se animan a hacerlas en sus casas, envíenos sus fotografías a Equipodeorientación.lpsa@gmail.cl para compartirlas en el FB e Instagram o etiquetanos.

