



# EL SMOOTHIE BOWL DE MANGO Y AGUACATE

## INGREDIENTES

- 300 mililitros de yogur
- ½ aguacate, pelado y remueve el hueso
- ½ mango, pelado y en lonchas
- 75 gramos de arándanos azul
- 1-2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de granola o muesli
- Un puñado de maní mezclado

## EXPLICACIÓN

Tritura el yogur con el aguacate,  $\frac{3}{4}$  del mango y  $\frac{3}{4}$  de arándanos azul con una batidora de mano.

Condimenta con miel y vierte en 2 bolas.

Saca algo granola y nueces en el yogur.

Pon algo extra lonchas de mango y los arándanos azul en el yogur.  
Deja por 5 minutos del horno.

DESAYUNO

2 PERSONAS

TIEMPO: 20 MINUTOS

MIRA MÁS EN:

LA  
COMIDA  
Deliciosa

