



Este licuado de fresa es una forma refrescante y deliciosa de disfrutar de las frutas mientras enriqueces tu bebida con proteínas, fibra y minerales gracias a metamix5. Ideal para comenzar el día o como un snack nutritivo.

Receta de *Licuado de Fresa*

Ingredientes:

- 1 vaso de leche (250 ml)
(puede ser de vaca, almendra, soja, etc.)
- 1 taza de fresas frescas o congeladas
- 1 plátano maduro (opcional, para mayor cremosidad)
- 1 cucharada de miel o endulzante al gusto (opcional)
- 1 cucharada de metamix5
- Hielos al gusto

Instrucciones:

Coloca en la licuadora la leche, las fresas, el plátano (si lo usas), y la miel o endulzante, si lo deseas. Licúa a alta velocidad hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Añade los hielos y licúa nuevamente hasta que el licuado esté bien frío. Finalmente, incorpora 1 cucharada de metamix5 y licúa brevemente para integrar bien.



Licuado de Fresa

