

CÓCTEL DE VITAMINAS

Invéntate el tuyo



El smoothie es una sana, rica y nutritiva bebida para los más pequeños y, sin duda, una buena forma de hidratarnos y una excelente fuente de vitaminas en la alimentación de los niños y los mayores.

Los smoothies son bebidas elaboradas con frutas trituradas o licuadas de consistencia densa que suelen enriquecerse con leche, yogur o helado. Puedes elaborarlos con cualquier tipo de fruta fresca y añadirles frutos secos (avellanas, dátiles, etc.) o verduras (zanahoria, aguacate, tomate, etc).

Las posibilidades son infinitas, combina las frutas según tus gustos y preferencias.

Éstas son algunas propuestas:

- **Energético:** manzana, plátano, leche y avellanas.
- **Vitamínico:** naranja, zanahoria y pera.
- **Antioxidante:** manzana, naranja, zanahoria y remolacha.
- **Paraíso:** fresas, mango y yogur.
- **Canario:** plátano, fresas y leche.
- **Tropical:** kiwi, piña y mango.
- **Otoñal:** frutos de bosque, manzana y yogur.