

Smoothie bowl con cacao, copos de avena y fresas

Smoothie bowl con cacao

El Smoothie bowl con cacao, copos de avena y fresas es una manera perfecta reponer fuerzas después de un entrenamiento o simplemente para disfrutar de su rico sabor y textura tanto en el desayuno como en la merienda. En caso de que se prepare para merendar pues lo mejor es reducir las cantidades de los ingredientes, para que no sea tan calórico. Pero en general este smoothie bowl es bastante ligerito. Además está absolutamente delicioso y lleno de antioxidantes, como los que aporta el cacao, que además es un alimento cardiosaludable y antidepressivo. Nosotras lo tomamos a diario para alejar la tristeza y el desánimo y **¡funciona!**

Ingredientes

250 g de queso fresco 0%

Leche de avena sin azúcar añadido al gusto

1/2 cucharada de maca en polvo

1 cucharada de cacao desgrasado sin azúcar en polvo

5 fresas

1 puñado de arándanos

Para la guarnición

1 puñadito de bayas de Goji

1 puñado de copos de avena integral

5 fresas

Preparación del Smoothie bowl con cacao

La preparación es realmente sencilla y se hace en unos pocos minutos. Las cantidades de los ingredientes son orientativas, porque eso dependerá de lo espeso que lo queramos o si es para compartir. Con las que hemos puesto sale para un cuenco mediano, y la leche de avena pues lo mejor es ir echándola poco a poco según vayamos consiguiendo la textura deseada.

Así que batimos todos los ingredientes en la batidora de vaso y como hemos dicho le vamos añadiendo la leche que nos guste. Una vez que todo está perfectamente batido lo echamos en nuestro bol y le ponemos la guarnición que tenemos preparada. Más fácil y rápido imposible. ¡Esperamos que os guste!

Si te gustan estos ricos smoothies, te recomendamos nuestro [Smoothie bowl de fresas y frutos secos.](#)]