

Smoothie bowl de fresas, arándanos y almendras picadas

El **Smoothie bowl** es una nueva manera de tomar un smoothie, con una cuchara en lugar de con una pajita. Es un plato rico en nutrientes que suele ir acompañado de frutas picaditas y de frutos secos, bayas o de granolas caseras con ingredientes bío. Estos smoothies pueden adaptarse hasta el infinito, el límite lo pondrá la imaginación. A nosotras nos gusta ir variándolos en función de las frutas de temporada, es una buena manera de ir variando los ingredientes y obtener todos los nutrientes que el organismo necesita en cada estación del año. Aunque por supuesto hay algunos alimentos que nos encantan todo el año como son los frutos rojos o las bayas de Goji. ¡Esperamos que os guste!

Ingredientes

Un buen puñado de fresas
Un puñado generoso también de arándanos
Frutos rojos congelados
1 cucharada de crema de cacahuets sin azúcar
Almendras al natural picadas
Un puñadito de nueces pecanas
250 g de queso fresco 0%
Leche de almendras sin azúcar al gusto

Preparación del Smoothie bowl

Primero prepararemos lo que es el smoothie. Para ello echaremos en una batidora de vaso unas cuantas fresas, unos cuantos arándanos, un puñado de frutos rojos congelados, el queso fresco, la crema de cacahuets. Lo batimos todo muy bien, y después iremos echando la cantidad que deseemos de leche de almendras, hasta que quede lo espeso que nos guste.

Una vez que hemos preparado el smoothie le agregamos la guarnición. Cortamos otras cuantas fresas en rodajitas, tal como se ve en la foto, echamos otro puñadito de arándanos, picamos las almendras y las nueces pecanas. Lo ponemos todo por encima y ya tendremos preparado nuestro delicioso y nutritivo Smoothie bowl de fresas de temporada. Os animamos a prepararlo porque no puede estar más delicioso.

Si eres fan de los smoothies, te recomendamos nuestro Smoothie de acción probiótica.