

APPLE SMOOTHIE



Servings

2 People



Cook time

7 Minutes



Calories

204 each

INGREDIENTS:

- 1 Apple
- 1 Cup yogurt
- 1 Cup milk
- ½ Teaspoon cinnamon
- 1 Tbsp honey or syrup for sweetness
- Ice cubes

STEPS FOR COOKING:

- 1 Core and chop the apple into smaller pieces. If you're using a banana, peel and slice it.

- 2 In a blender, combine the apple, banana, yogurt, milk, cinnamon, and honey or maple syrup. If you like a colder smoothie, add a few ice cubes.

- 3 Blend on high until all the ingredients are well combined and the mixture is smooth. If it's too thick, add a little more milk to reach your desired consistency.

- 4 Taste the smoothie and adjust sweetness or add more cinnamon if desired. Blend again if you make any adjustments.

- 5 Pour the smoothie into a glass and enjoy immediately!

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

LICUADO DE MANZANA



Porciones

6 Panguagues



Hora de concinar

10 Minutos



Calorias

190 cada

INGREDIENTES:

- 1 Manzana
- 1 Taza de yogur
- 1 Taza de leche
- ½ Cucharadita de canela
- 1 Cucharada de miel o almíbar para endulzar
- Cubitos de hielo

PREPARACIÓN:

1 Descorazone y pique la manzana en trozos más pequeños. Si estás usando un plátano, pélalo y córtalo.

2 En una licuadora, combine la manzana, el plátano, el yogur, la leche, la canela y la miel o el jarabe de arce. Si te gusta un batido más frío, añade unos cubitos de hielo.

3 Lique a velocidad alta hasta que todos los ingredientes estén bien combinados y la mezcla esté suave. Si queda demasiado espesa, agrega un poco más de leche hasta alcanzar la consistencia deseada.

4 Pruebe el licuado y ajuste el dulzor o agregue más canela si lo desea. Licúa nuevamente si haces algún ajuste.

5 ¡Sirva el licuado en un vaso y disfrútelo inmediatamente!

MÁS RECETAS EN WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES