

RECIPE

Berry Banana Smoothie Bowl



Ready in **10 minutes**

Yields **about 2 servings**

Ingredients

- ½ cup unsweetened Almond milk, fat free or low fat milk
- 1 cup spinach
- 1 cup frozen mixed berries
- 1 ripe banana

Toppings

- ¼ cup strawberries, diced
- 2 tbsp. granola
- 1 tbsp. chia seeds
- 1 banana, sliced
- Almond slivers

Preparation

1. Add the milk, spinach, bananas and berries to the blender container.
2. Let the ingredients sit in the blender for a few minutes to defrost. This will make it easier for your blender to puree everything.
3. Wash and cut any fresh fruit you'll use as a topping.
4. Blend all the ingredients together until smooth.
5. Divide the puree into bowls. Add toppings.
6. Enjoy it with a spoon.

RECETA

Berry Banana Smoothie Bowl



Listo en **10 minutos**

Rinde **2 porciones**

Preparacion

1. Agregue la leche, espinacas, 1 plátano, y fruta congelada a la licuadora.
2. Deje que los ingredientes se descongelen por unos cuantos minutos. Esto va ayudar que todo se muele bien en su licuadora.
3. Lave y corte cualquiera fruta fresca que vas agregar a tu smoothie bowl.
4. Muele muy bien todos los ingredientes que están en la licuadora.
5. Divide el puré en tazones y agregue los ingredientes deseados encima.
6. ¡Disfrutalo !

Ingredientes

Licuada

- ½ taza leche de almendra, sin endulzar o leche de vaca baja en grasa
- 1 taza espinacas
- 1 taza de fresas, moras u otras bayas congeladas
- 1 plátano maduro

Toppings

- ¼ taza de fresas, picadas
- 2 cucharadas de granola
- 1 cucharada de semillas de chia (remojada)
- 1 plátano maduro, en rebanadas
- Almendras picadas