

Batido de frutos del bosque

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15 '
- 15 '
- 2

Comentario nutricional

En lugar de coco fresco también se puede utilizar una cucharada de coco rallado, empapado en un poco de agua unos veinte minutos antes de usarlo.

Modo express

1. Cortar el plátano en trocitos.
2. Pasar todos los ingredientes por la Chef Plus Essential
3. Servir con hielo si se usan frutos del bosque frescos, y sin hielo si son congelados.