

# Smoothie frutal

Tiempo de preparación: 15 Min



## Ingredientes

**Frutillas:** 6 Unidades

**Arándanos:** 50 g

**Azúcar:** Cantidad necesaria

**Frambuesas:** 50 g

**Agua:** 50 ML.

**Hielo:** Cantidad necesaria

**Grosellas:** 50 g

**Bananas:** 2 Unidades

**Manzana verde:** 1 Unidad

**Moras:** 50 g

**Jugo de arándanos:** 100 ML.

## Preparación de la Receta

### Para comenzar

- Cortamos la *manzana* y le retiramos las semillas, pelamos y cortamos las bananas
- Luego, añadimos todo a una batidora
- Introducimos las frutas restantes y reservamos una *frutilla* y unas pocas moras y grosellas.
- Agregamos el azúcar.

### Para terminar

- Introducimos el hielo y el *jugo de arándanos* (puede ser también de naranja) y trituramos hasta conseguir una consistencia cremosa.
- Servimos en vasos y decoramos con frutillas y moras.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/smoothie-frutal>