

Licuada de Kiwi (smoothie)

Ingredientes:

- 1 kiwi
- ½ banana
- 15 uvas rojas (aproximadamente)
- 3 aros de piña, enlatados

(Porciones 2)



Instrucciones:

- 1 Pele y corte el kiwi en cuadritos.
- 2 Corte la piña en cuadritos.
- 3 Pele la banana. Los niños pequeños pueden ayudar con este paso.
- 4 En una licuadora, combine el kiwi, las uvas y la banana.
- 5 Licue por 45 segundos, luego agregue los pedazos de piña y licue por otro minuto mas o menos.
- 6 ¡Viértalo en dos vasos o copas y disfrútelo!

continúa atrás ➡

Consejos:

1. Asegúrese que las manos de su hijo no estén cerca de la licuadora cuando esté encendida.
2. Si usted no tiene una licuadora, utilice un tenedor o un triturador de papa y deje afuera las uvas.
3. Siéntase libre de usar diferentes frutas.

