

Batido de manzana con banana



Ingredientes:

- 1 banana pelada, fresca o congelada
- 1 manzana pelada, sin el centro y troceada
- ½ taza de leche de su elección
- 1 taza de cubitos de hielo si las bananas están frescas (no congeladas)

Instrucciones:

- En una licuadora, colocar todos los ingredientes, tapar y licuar hasta que esté suave (1-2 minutos). Agregar leche o agua si está demasiado espeso.

