

Blueberry Bean Smoothie (Batido de arándanos)

INGREDIENTES

- 1 taza de yogurt griego de vainilla sin grasa
- 1 taza de moras congelados
- 1 plátano mediano
- ½ taza de frijoles negros en lata, escurridos y enjuagados
- 2 cucharadas de miel

INSTRUCCIONES

- Combina yogurt, arándanos, plátano, frijoles negros y miel en una licuadora. Licuar hasta que esté suave.
- ¡Viértelo en vasos y disfruta!

