

## Ingredientes

- 2 cucharadas de avena integral
- 1 banano mediano
- 5 fresas o 1 puñado de arándanos
- 250 ml de leche desnatada sin lactosa o bebida vegetal (soja, almendra...) sin azúcares añadidos



## Preparación

**1** Lava y corta la fruta si es preciso

Añade todos los ingredientes en la licuadora

**2**

**3** Licua todo hasta conseguir una mezcla homogénea