

Smoothie di bieta e pera

Smoothie di bieta e pera è la ricetta perfetta per una colazione diversa dal solito: un pieno di verdura e frutta per iniziare la giornata!



Iniziamo la giornata con colore e tanta energia! Oggi ti proponiamo la ricetta perfetta per una colazione alternativa. Prova lo **smoothie di bieta e pera**: un frullato di verdura e frutta preparato con la bevanda di mandorle e avocado. Alla fine, per decorare e dare un po' di croccantezza, aggiungi la granola. Regalerà alla tua colazione un tocco in più.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 10 min.

Ingredienti per 2 persone

1 pera Passo dopo Passo Despar

Mezzo avocado

2 manciate di bieta

80-125 ml di bevanda di mandorle

A piacere granola

Procedimento

1. Preleva la polpa dell'avocado e mettila nel frullatore insieme alla pera (con la buccia) tagliata a pezzetti e agli altri ingredienti. La quantità di bevanda di mandorla dipende dal tuo gusto.
2. Frulla alla massima velocità per 30-40 secondi.
3. Versa in una ciotola e decora con la granola. Mangiala subito.