

SMOOTHIE DE MANZANA, PLÁTANO, PIÑA Y CANELA

INGREDIENTES:

- 200 gr. de manzana descorazonada
- 1 plátano (aprox. 100 gr.)
- 100 gr. de piña fresca
- 250 gr. de leche
- ½ cucharada de canela molida
- 10 – 15 cubitos de hielo

PREPARACIÓN:

Ponga en el vaso la manzana, el plátano, la piña, la leche y la canela.

Triture **1 min./vel. 10**.

Sirva inmediatamente con cubitos de hielo.



VARIANTE:

Puede sustituir la leche por una infusión de tila o manzanilla, que ayudará a conciliar el sueño dejando un agradable sabor de boca.

INFORMACIÓN:

La manzana, la canela y la leche tienen ciertas propiedades relajantes por lo que pueden emplearse para combatir en cierto modo el estrés y la ansiedad.

Por otra parte, la canela y la piña natural poseen gran cantidad de antioxidantes que ayudan a evitar la formación de radicales libres que se ven aumentados en momentos de estrés tanto emocional como físico