

Batido de calabaza

Tiempo total: 10 min

Porciones: 3

**Tamaño de la porción:
1 taza**



Esta receta fue adaptada de:
[https://
www.chopchopfamily.org/
recipe/pumpkin-pie-smoothie/](https://www.chopchopfamily.org/recipe/pumpkin-pie-smoothie/)

Ingredientes

- 1/2 taza de jugo de manzana
- 1/4 taza de leche
- 1/2 taza de yogur natural
- 1/2 taza de calabaza enlatada
- 1 plátano congelado
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharada de miel (opcional)
- Un puñado de cubitos de hielo (opcional)

Instrucciones

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezcle hasta que esté bien licuado.
3. ¡Disfrute!