

Batido de mango, piña y melón: especial para reforzar el sistema inmunitario y las defensas del cuerpo

Ingredientes:

1 taza de mango

1 taza de piña

1 taza de melón

¼ taza de almendras fileteadas

¼ taza de leche de almendras

Hielo

Cómo prepararlo:

Pelar y cortar cada tipo de fruta.

Triturar en una batidora junto con la leche, las almendras y el hielo.