

# SMOOTHIE DE ROL DE CANELA

Rinde: Para 5 personas

## INGREDIENTES:

- 1 taza de leche de almendra
- ½ taza de yogurt griego de vainilla
- ¼ de taza de avena natural
- 1 cucharada de azúcar
- ¼ de cucharadita de canela
- 1 plátano congelado (si está al tiempo agrega 2 ó 3 hielos)

## PREPARACIÓN:

- Pon hielo en una licuadora, agrega yogurt griego de vainilla, avena, leche de almendra, azúcar y canela.
- Licúa por un momento, luego incorpora un plátano congelado y vuelve a licuar.
- Sirvelo en un vaso y agrega una pizca de canela.

