Smoothie de fresa con avena y semillas de girasol

Prepara este rico smoothie de fresas con avena y cremoso yoghurt acompañado con mora azul y nutritivas semillas de girasol. Ideal como snack a cualquier hora del día y todo en tan solo 10 minutos. ¡Delicioso!

Las semillas de girasol son fuente de antioxidantes y vitamina E.

* Preparación: 10 minutos
* Porciones: 4

Ingredientes:

* 4 yoghurts de fresa OIKOS® de 150 g
* 2 plátanos
* 1 cucharada de vainilla
* 1 taza de hielos
* 1 ½ taza de avena
* 1 ½ taza de fresas cortadas en rebanadas
* 1 taza de mora azul
* 4 cucharadas de semillas de girasol

Preparación

1.- Licúa el yoghurt Oikos® junto con el plátano y los hielos.

2.- Mezcla la preparación anterior con la avena y vierte en un recipiente.

3.- Decora con fresas frescas, mora azul y semillas de girasol.