



Qué necesitamos:

- 1 taza de *AdeS® Natural
- 1 taza de mango pelado y partido en trozos
- ½ taza de papaya pelada y cortada en trozos
- 1 kiwi pelado y cortado en trozos
- 1 cucharada de miel
- ¾ de taza de cereal
- 2 fresas para decorar el vaso

Preparémoslo juntos:

Licemos el AdeS® Natural junto con el mango, la papaya, el kiwi y la miel. Saquemos de la licuadora y pasemos por un colador para retirar algunas de las semillas de kiwi. Volvemos a licuar la bebida junto con el cereal, luego pasemos a una jarra, dejemos enfriar 20 minutos y disfrutemos de esta bebida enriquecida.

Sirvamos esta bebida en un vaso largo junto con una cuchara para poderlo consumir.

Esta bebida es ideal como un desayuno completo antes de salir a estudiar o trabajar.

