

Licuada de Papaya

Toplam 5 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~184 kcal

Açlık 3/10

Papaya Meksika sütlü içeceği, sabah büfelerinde hafif kahvaltılık smoothie gibi hazırlanır.

Malzemeler

- 2 su bardağı Papaya
- 1.5 su bardağı Süt
- 1 yemek kaşığı Bal
- 0.5 su bardağı Buz

Yapılış

1. Papaya küp doğrayın.
2. Tüm malzemeyi blenderda 45 saniye çekin.
3. Hemen bardaklara alıp servis edin.

PÜF NOKTASI

Papaya çok olgunsa ekstra şeker eklemenden doğal tatlı olacaktır.

SERVIS ÖNERİSİ

Soğuk bardakta üstüne bir çimdik tarçın serperek servis edin.

Alerjenler

Süt