

Los batidos son los favoritos de todos en cualquier época del año. Esta es la receta de nuestro batido de fruta más famoso: un batido helado lleno de sabor.

**INGREDIENTES:**

- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 taza de leche de almendras o cualquier bebida vegetal
- 1 taza de arándanos
- 1 taza de frutos del bosque
- 1 taza de hielo
- 1 cucharada de endulzante artificial (por ejemplo, estevia)



# Batido de fruta

**Preparación**

1. En una batidora, bata todos los ingredientes juntos (los arándanos, los frutos del bosque, la bebida vegetal, las semillas de chía y el endulzante artificial) durante un minuto.
2. Sirva y disfrute.