

Helado de betabel

2 plátanos congelados
1/4 taza betabel cocido y congelado
1/2 taza arándanos deshidratados
1 cucharadita de chia
Vainilla al gusto



1. Hidratar la chia con un poco de agua.
2. Agregar todos los ingredientes a la licuadora.
3. Licuar hasta conseguir una mezcla homogénea.
4. Congelar al menos un par de horas para conseguir una consistencia más firme y manejable.