

Licuado de Vara de Bayas

Makes: 50 servings

50 Servings

Ingredients	Weight	Measure
Yogurt de fresa bajo en grasa		25 tzas
Fresas congeladas		25 tzas
Espinaca cruda (congelada)		6 1/4 tzas
Camotes frescos		6 1/4 tza
Bananas	1 1/2 lb	3 tzas
Hielo		25 tzas



Directions

1. Pele el camote y córtelo en cuadrados de ¼ de pulgada.
2. Descongele, lave, y escurra la espinaca; déjela aparte en un colador.
3. Ponga las fresas, yogurt, banana y la mitad del hielo en un VCM o Cortador/Mezclador Vertical. El tipo industrial es el mejor. *No encienda todavía el VCM*. **Las fresas y bananas pueden estar congeladas.**
4. En la licuadora, licúe los camotes, se recomienda una licuadora de buena calidad para mejor resultado. Ponga esta mezcla en el VCM.
5. En la licuadora, licúe la espinaca; un poquito de agua ayuda a llevar a la espinaca a un estado líquido. Luego ponga el líquido en el VCM.

6. Eche a andar el VCM y déjelo funcionar por lo menos 20 minutos. Agregue el resto del hielo según lo necesite para obtener la consistencia deseada.
7. Vierta la mezcla en vasos de 14 oz. y déjelos en la nevera portátil, o en el congelador hasta el momento de servir.
8. Así es más fácil, y sabe mucho mejor.

Notes

Sugerencias para servir:

El montaje es lo más importante de toda la receta.