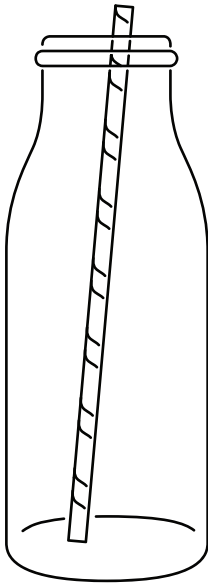


ingredientes semana 3



Leche de almendra
1 C de manteca de coco (opcional)
Semillas chía
láminas de coco
1 mango maduro y grande
3 plátanos (+1 opcional) (uno de ellos congelado)
1+1/2 T frambuesas congeladas
1 T de arándanos negros congelados
2,5 vainas de vainilla
1 C granada en polvo de Salud Viva (opc)
cacao crudo en polvo
Manteca de avellanas tostada (opcional)
5 dátiles Medjool (o más cantidad de dátiles normales)
Semillas de lino dorado
Leche de sésamo casera o usar la de almendras
500 ml de leche de avellanas (casera)
Hojas de menta
Frambuesas
Polen de abejas