



FEBRERO

Smoothie de Arándano, Menta y Flores de albahaca

Ingredientes (2 vasos grandes):

1 taza de arándanos frescos (pueden ser congeladas)
1 yogur natural (o bebida vegetal si prefieres versión vegana)
½ taza de agua muy fría o cubitos de hielo
6–8 hojas de menta fresca
Pétalos de 1–2 flores de albahaca (lavados)
Unas tiritas finas de cebollino fino (opcional, como decoración o toque herbal)
1–2 cucharaditas de miel, sirope de agave (opcional, al gusto)
Ralladura muy fina de limón o lima (opcional, para frescor)

Preparación:

Lava bien todos los ingredientes frescos. Separa las flores de albahaca con cuidado. En una batidora, mezcla los arándanos, yogur, agua fría, menta. Tritura hasta obtener un batido cremoso y homogéneo. Sirve en vasos y decora con flores de albahaca y unas hebras finas de cebollino. Para dar mayor frescor puede añadir ralladura de limón o lima de forma opcional. Añade hielo o enfría bien antes de servir.

Notas:

El cebollino se usa solo en muy pequeña cantidad (como una brizna picada o decorativa) para dar un matiz herbáceo que no opaque el resto.
Puedes sustituir el yogur por una base de leche vegetal (como avena o almendra) si prefieres una versión más ligera.
La flor de albahaca aporta a este smoothie un toque sutilmente dulce y anisado, con un aroma fresco que realza la mezcla frutal sin dominarla.
Además, su delicada textura y color vibrante añaden un punto visual y sensorial muy agradable, complementando la frescura de la menta.