MUSLY

INGREDIENTES

2 manzanas grandes

6 bananos

1 papaya

(Fresa, melón, o cualquier otra fruta)

Uvas pasas

1/2 libra de avena tostada

Leche de soya

Leche de coco

PREPARACION

Se pica todo y se mezcla con la leche de soya y coco

LECHE DE COCO

INGREDIENTES

Coco

Se  pela el coco y se deja totalmente en  blanco, se raya y se licua en 3 pocillos de agua hervida y se cuela con un lienzo.