

# Licuada de Cacao con Avena (Desayuno Rapido)

## Ingredientes para 1-2 porciones

- 1 banana (platano) grande
- 1 hoja de kale grande
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 3 cucharadas de avena
- 1 cucharadita de vainilla
- 3 dátiles sin hueso
- 1 ½ taza de leche de almendra sin azúcar
- ½ taza de hielo
- Pedacitos de cacao (opcional)

**Tip de nutricion:** Los licuados son una gran manera de consumir frutas y vegetales.

## Preparacion (10 minutos)

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora
2. Sirva y disfrute frío
3. Agregar los pedacitos de cacao encima (opcional)

**Cultural Fact:** El cacao es nativo a las Americas. En algunas culturas como los Mayas, el cacao era usado como moneda.