

# Batido digestivo de papaya

*Melissa González Pabón*

## *Ingredientes*

1 taza de papaya picada

1 banano

1 yogurt pro digestivo

½ taza de agua

Hielo al gusto

## *Preparación*

Licúe todos los ingredientes hasta que el hielo se deshaga. Salen dos vasos, compártalo. Ayuda a mejorar la digestión y el estreñimiento. Se puede consumir con el desayuno o en la cena.