



Fácil



10 min



4-6

Batido de frutas

Raciones y nutrición

146 kcal / ración de las cuales:

● HIDRATOS 82% 30 gr. 120 Kcal

● GRASAS 6% 1 gr. 9 Kcal

● PROTEÍNAS 12% 5 gr. 20 Kcal

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Limpiar las fresas y los albaricoques y pelar el melocotón.

Batir la leche condensada con el zumo de naranja.

Añadir el yogur y las frutas cortadas en trocitos y pasar todo por la batidora hasta obtener una mezcla fina.

Dejar en el refrigerador hasta el momento de servir.

CONSEJO CULINARIO

Decorar con trocitos de fresas.

INGREDIENTES

- 180 g (9 cucharadas) de Leche Condensada desnatada LA LECHERA
- 1 Yogur natural SVELTESSE
- 100 ml de zumo de naranja
- 500 g de fresas
- 200 g de melocotón
- 200 g de albaricoques