

BATIDOS DE FRUTAS



Un **smoothie** o **batido** es una excelente forma de tomar frutas y verduras.

Para hacer un smoothie necesitamos: una base líquida (puede ser agua, leche, yogur o zumo de frutas); después hay que añadir, frutas o verduras (frescas o congeladas, ingredientes extras (especias, yogurt, mantequilla de cacahuete, semillas, etc.) y finalmente hielo.

Lo bueno de los smoothies es que se tardan apenas 5 minutos en elaborarlos, y que puedes añadir cualquier ingrediente que quieras.

SMOOTHIE DE PLÁTANO

Ingredientes



Medio litro
de leche



2 yogures
naturales o
de plátano



3 plátanos



Zumo de
media naranja



Azúcar
(opcional)



Hielo
(opcional)

Paso a paso

1) En primer lugar necesitarás una batidora de vaso o tradicional y tener todos los ingredientes bien fresquitos, así tu smoothie estará delicioso.



2) Si quieres utilizar hielo, deberás de agregar unos cuantos cubitos al vaso de la batidora y picarlos hasta que queden un poco troceados.



3) Pelar y cortar el plátano en rodajas



4) Añade los plátanos, la leche, los yogures, el zumo de naranja y azúcar en el vaso de la batidora junto a los hielos, picados previamente.



5) Bate bien la mezcla hasta que quede un batido cremoso. Podrás variar la textura añadiendo más leche para hacerlo más líquido o más yogur y/o plátano para hacerlo más denso.



6) ¡Tómalo bien fresquito!



SMOOTHIE DE FRESA

Ingredientes



Medio litro
de leche



2 yogures
naturales o
de fresa



200 gramos
de fresas



Azúcar
(opcional)



Hielo
(opcional)

Paso a paso

* Repetir el paso 1 y 2 del Smoothie de plátano para picar el hielo.

3) Empieza lavando muy bien las fresas y a continuación corta la parte superior donde se encuentran las hojas.



4) Añadimos al vaso de la batidora las fresas limpias junto a la leche, los yogures y el azúcar.



5) Una vez tenemos todos los ingredientes en el interior del vaso, vamos a batirlo bien hasta que se forme un cremoso smoothie. Puedes corregir la densidad de este agregando más leche si quieres hacerlo más líquido, o más fruta y/o yogur para hacerlo más denso, hasta dejarlo a nuestro gusto.



6) ¡Tómalo bien fresquito!

