

BATIDO DE YOGUR CON FRUTA FRESCA



INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

½ L. BEBIDA DE ALMENDRAS
250gr. YOGUR (Bajo en Proteínas)
2 PERAS
1 KIWI
1 KIWI
1 RODAJA DE PIÑA NATURAL O ALMIBAR
1 LIMÓN
4 BROCHETAS DE MADERA
AZÚCAR

RECETA:

HACER EL YOGUR, CON 250 ml. DE AGUA FRIA, Y AZÚCAR AL GUSTO.

PELAR LAS PERAS, Y RETIRAR EL CORAZÓN; ROCIARLAS CON ZUMO DE LIMÓN, PARA QUE NO OSCUREZCAN, TROCEARLAS, Y PONERLAS EN EL VASO DE LA BATIDORA, JUNTO CON EL YOGUR Y LA BEBIDA DE ALMENDRAS. BATIR HASTA CONSEGUIR UNA MEZCLA HOMOGÉNEA.

PELAR Y TROCEAR EL KIWI EN CUATRO TROZOS; CORTAR LA PIÑA EN CUATRO TROZOS; Y MONTARLOS EN LA BROCHETA.

SERVIR EL BATIDO EN COPAS O VASOS; Y ACOMPAÑAR CON UNA BROCHETA.

SUGERENCIA: EL BATIDO SE PUEDE ESPOLVOREAR CON CANELA, O CACAO EN POLVO.