

Blenuten®

Recetas para grandes comedores



Batido energético de fruta, leche y chocolate

A partir de 1 año



15 min



Fácil



Nevera

Ingredientes 1 ración:

- 125 g leche de vaca o batido vegetal o yogur
- ½ plátano
- 5-6 fresas
- 2 cacitos de **Blenuten Cola Cao**
- Hielo picado opcional

Preparación

1. Limpia y trocea la fruta.
2. Bate todos los ingredientes... ¡y ya tienes el batido!
3. Si lo quieres tomar aún más frío, añade hielo picado. Así resultará más refrescante e hidratante.

Truco culinario

A la hora de preparar un batido de fruta, es mejor batir las frutas enteras. Así se logra conservar todos sus nutrientes, especialmente la fibra, que se pierde en los licuados.

Ideal para niños

Los batidos de leche con fruta son muy ricos en nutrientes, gracias a las vitaminas de la fruta (vitaminas C, A, E...) y al aporte de proteínas y calcio de los lácteos. Además, son fáciles de preparar y gustan a los pequeños también por otro motivo: son divertidos de tomar.

Así, pueden tomárselos en el parque, en la piscina o ¡donde sea!
Y a diferencia de los batidos comerciales, aquí la fruta es fresca y su contenido en azúcares suele ser mucho más reducido.

