

BATIDO DE FRUTAS CON COPOS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES PARA 2 BATIDOS

- 250 g Leche desnatada
- Frutas de temporada al gusto:
100 g Fresas quitando desperdicios, 100 g melocotón quitando desperdicios, 220 g (150 g de pulpa) plátano, 50 g moras negras si es verano; si es otoño, naranjas, manzanas y granadas
- 20 g Chocolate negro
- 4 hojas de menta fresca (para decorar)

PREPARACIÓN

Preparar este batido es muy sencillo y rápido. Con un cuchillo de una hoja maciza, trocear el chocolate negro desde una esquina de la tableta. Después de lavar y secar bien las fresas, los melocotones y las moras, quitar los tallos y los corazones y cortarlos en trozos. Luego, continuar con los plátanos: después de pelarlos, cortarlos en rodajas. Poner las frutas en la batidora y añadir la leche desnatada. Mezclar todo durante un minuto para obtener una densidad uniforme.

PRESENTACIÓN

Verter el batido en dos vasos altos y decorar con copos de chocolate negro y dos hojas de menta para cada vaso.

NOTA

Por supuesto, se pueden usar las frutas que se prefieran, pero la mejor opción es elegir frutas de temporada.



