
BATIDO DE PLÁTANO, FRAMBUESAS Y YOGUR DESNATADO

INGREDIENTES PARA 2 BATIDOS

- 125 g de yogur desnatado
- 125 g de leche desnatada
- 125 g de frambuesas
- 220 g de plátano (150 g de pulpa)
- 4 hojas de menta (para la guarnición)
- Miel al gusto (opcional)

PREPARACIÓN

Para preparar el batido de plátano, frambuesas y yogurt, empezar por la fruta. Lavar bien las frambuesas y secarlas con cuidado. Luego pelar el plátano y cortarlo en rodajas. Poner las dos frutas en el vaso de la batidora, reservando alguna frambuesa para la decoración. A continuación, verter el yogur y la leche en el vaso de la batidora y licuarlo todo hasta obtener una textura suave y homogénea.

PRESENTACIÓN

Servir el batido en dos vasos altos, que puede decorar con frambuesas y dos hojas de menta fresca encima, o bien creando una pequeña brocheta de frambuesas y apoyándola en el borde.

OBSERVACIÓN

Puedes endulzar cada batido añadiendo una cucharadita de miel.



