

Batido de frutas de Avena

Ingredientes

- 2 cucharaditas de copos de avena
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 plátano pelado y en trozos
- 1 pera en trozos y sin pepitas
- 6 cubitos de hielo
- 400 gr de leche desnatada

Preparación

1. Ponga en el vaso la avena y el azúcar y pulverice **20 seg/vel 10**.
2. 2. Añada el plátano, la pera y el hielo. Sujete el cubilete con la palma de la mano y triture **20 seg/ vel 5-10 progresivamente**.
3. 3. Incorpore la leche y bata **10 seg/vel 7**. Vierta en una jarra y sirva inmediatamente.

Comentario nutricional: Este batido aporta proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono, poca grasa, vitaminas y minerales. La avena incrementa su valor nutricional. Es una receta aconsejada para todas las edades y, en especial, para fomentar el consumo de frutas y lácteos entre aquellos a quienes cuesta consumir las 2 o 4 raciones diarias recomendadas. Para que resulte adecuado para diabéticos, se deberá sustituir el azúcar por edulcorante.

Tiempo: 2 minutos

Raciones: 6