Smoothie de Cítricos y Frutos Rojos

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Sara Barroso **Recetizador:** Pury Alvarez Du



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Otros
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

El truco de esta receta:
Triturar todos los ingredientes juntos en la batidora para que quede más fino.

Descripción:

Fruta batida para ver, oler y saborear.

Ingredientes para 4 personas :

- 300 gr de Frutos Rojos (frambuesa, arándanos...)
- 600 ml de Leche de Soja
- 400 ml de Leche
- 1 Lima
- 200 gr de Fresas
- 2 Yogures naturales

Preparación:

Paso 1

Lavamos los frutos rojos y los ponemos en el vaso de la batidora, junto con la leche de soja. Trituramos hasta obtener un batido cremoso.

Paso 2

Limpiamos y lavamos, las aplastamos con un tenedor hasta obtener un puré y lo mezclamos bien con el zumo de lima.

Paso 3

Ponemos en un cuenco la leche, el yogur y el puré de fresas y lo batimos con energía hasta que esté todo bien mezclado. Guardar en la nevera y servir bien frío.