

# Smoothie de Cítricos y Frutos Rojos



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Sara Barroso **Recetizador:** Ana Quesada



## Descripción:

Fruta batida para ver, oler y saborear.

**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.

## 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.