

# Batido de Fresa a la Menta



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

**Creador:** Sara Barroso **Recetizador:** Maria Gallén



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Postre

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**

Puedes sustituir el yogur por helado de nata.

## Descripción:

Una forma rápida y sencilla de disfrutar de esta deliciosa fruta.

## Ingredientes para 4 personas :

- 300 gr de Fresas
- 2 Yogures desnatados Vitalinea
- 4 cucharadas de Azúcar
- 1 vaso de Agua
- Hojas de Menta

## Preparación:

### Paso 1

Poner el agua en un cazo a calentar y cuando empiece a hervir añadir un puñado de hojas de menta fresca. Retirar del fuego, tapar el cazo y dejar reposar durante unos minutos para que la menta suelte su sabor.

### Paso 2

Retirar las hojas de menta, añadir el azúcar, remover bien para que se disuelva y dejar enfriar.

### **Paso 3**

*Lavar las fresas y quitarles las hojitas verdes.*

### **Paso 4**

*Poner en el vaso de la batidora las fresas troceadas, la infusión de menta y los yogures.*

### **Paso 5**

*Triturar hasta conseguir una crema fina y suave.*

### **Paso 6**

*Repartir el batido en los vasos y adornar con unas hojitas de menta.*