Batido de Fresa a la Menta

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

Creador: Sara Barroso **Recetizador:** Susana Domingo



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.