

# BATIDO DE MORAS



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

**Creador:** Mary Díaz **Recetizador:** marta gil chana



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Postre

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Muy económico

## Descripción:

Las moras son una de las frutas que más antioxidantes aporta a nuestro organismo, concretamente es rica en antocianina y pterostillbene, dos potentes antioxidantes que ayudan a mantener a nuestro organismo protegido de los radicales libres que favorecen el envejecimiento prematuro de las células. Es por esto que las moras pueden ser un aliado muy bueno para mantenernos jóvenes durante más tiempo. Es destacable su alto contenido en vitaminas, concretamente es rica en vitamina C y E, que ayudan a reforzar nuestro sistema inmunológico y a la regeneración celular de nuestro cuerpo. Es una variedad de fruta que nos previene frente a las agresiones que nuestro organismo puede sufrir a lo largo de los meses de otoño.

## Ingredientes para 2 personas :

- 1 vaso de moras
  - 1 vaso de leche desnatada (yo solo uso desnatada)
  - 1 yogurt griego
  - 1 cucharadita de azúcar avainillado
  - 1 pizquita de sal
- 

## Preparación:

### Paso 1

**PREPARACIÓN:** Se echa todo en el vaso de la batidora y se trituran la moras con los demás ingredientes. Se echan en una copitas o donde queráis y a beberlo que esta ricooooo. A nosotros nos encanto.