

Batido de macedonia



Autor: PRO RS / DOWN ESPAÑA

Tiempo: 15 minutos

Para: 4 raciones

Preparación

1. Pelar 2 plátanos.
2. Cortar los plátanos con un cuchillo.
3. Cortar la parte de arriba y de abajo de 2 kiwis con un cuchillo.
4. Pelar los kiwis con un cuchillo.
5. Cortar los kiwis en trozos grandes con un cuchillo.
6. Cortar 4 mitades de melocotón en almíbar con un cuchillo.
7. Lavar 2 fresas.
8. Cortar el rabito de las fresas con un cuchillo.
9. Cortar las fresas a la mitad con un cuchillo.
10. Echar los plátanos, los kiwis, el melocotón y las fresas en un bol grande.
11. Echar 1 cucharada de miel en el bol.
12. Echar 1 vaso de leche en el bol.
13. Batir con una batidora de mano.
14. Servir en 4 vasos.



Ingredientes:

- » 2 plátanos.
- » 2 kiwis.
- » 4 mitades de melocotón en almíbar.
- » 2 fresas.
- » 1 cucharada de miel.
- » 1 vaso de leche.

ANTES DE EMPEZAR A COCINAR DEBEMOS TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- Ponerse el delantal
- Tener la cocina limpia
- Lavarnos las manos y secárnoslas
- Preparar los utensilios
- Preparar los ingredientes

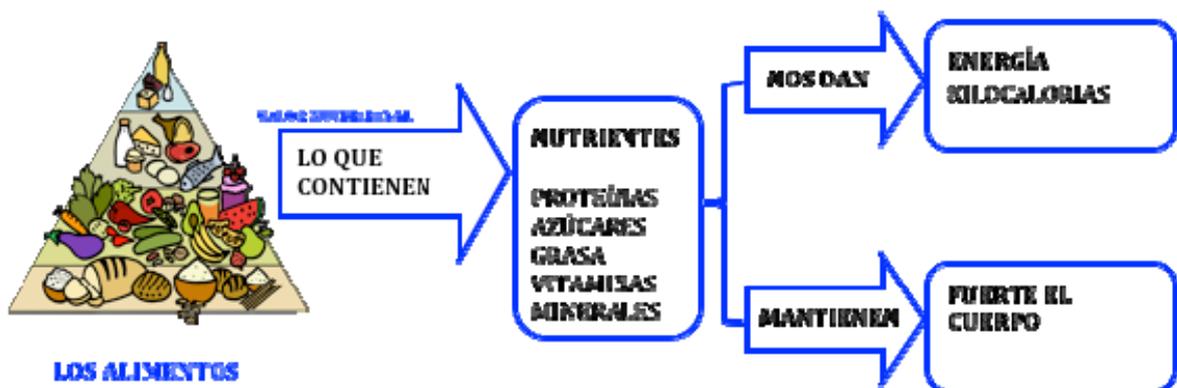
🍴 Consejos

- Se pueden cambiar las frutas que usamos para el batido por las que más nos gusten.
- Si quieres que esté muy frío, echa 3 cubitos de hielo en el bol antes de batir.

🍴 ¿Puedo comer de esto?

Valor nutricional: 141,4 Kcal que contienen 8,1g de proteínas, 29 g de carbohidratos y 1,2 g de grasa. El **valor nutricional** es lo que contienen los alimentos, que **nos dan energía** y mantienen el **cuerpo fuerte**.

- Este plato es una merienda completa. No hace falta acompañar con nada. Contiene mucha fruta, leche y miel, que nos aportan la energía necesaria para hacer las actividades de la tarde.
- La fruta tiene muchas vitaminas que nos ayudan a tener energía y el cuerpo fuerte.
- La fruta tiene fibra que nos ayuda a regular nuestro cuerpo.



Ingredientes

2 plátanos



2 kiwis



4 mitades de
melocotón



2 fresas



1 cucharada de
miel



1 vaso de leche



Utensilios

Cuchillo



Bol grande



Cuchara



Vaso



Batidora de mano



Preparación con imágenes

1



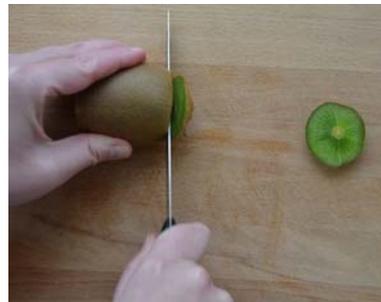
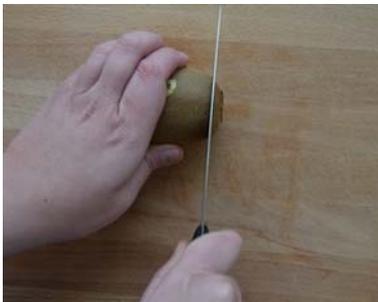
Pelar 2 plátanos

2



Cortar los plátanos
con un cuchillo

3



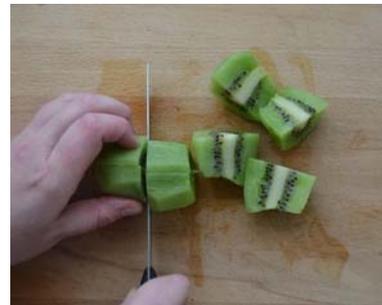
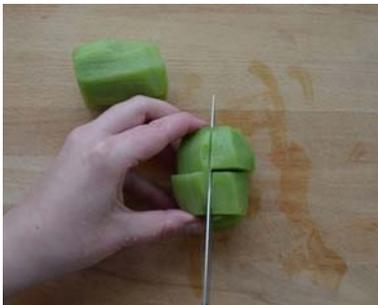
Cortar la parte de arriba y de abajo de 2 kiwis
con un cuchillo

4



Pelar los kiwis con un cuchillo

5



Cortar los kiwis en trozos grandes con un cuchillo

6



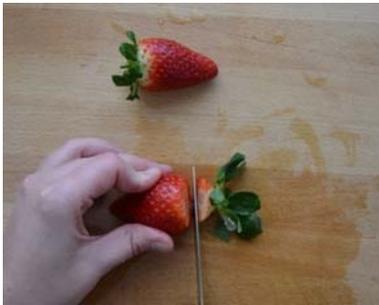
Cortar 4 mitades de melocotón en almíbar en trozos grandes con un cuchillo

7



Lavar 2 fresas

8



Cortar el rabito de las fresas con un cuchillo

9



Cortar las fresas a la mitad con un cuchillo

10



Echar los plátano, los kiwis, el melocotón y las fresas en un bol grande

11



Echar 1 cucharada de miel en el bol

12



Echar 1 vaso de leche en el bol

13



Batir con una batidora de mano

14



Servir en 4 vasos

MUY BUEN PROVECHO!!