

## Batido de fresas



**Autor:** PRO RS / DOWN ESPAÑA

**Tiempo:** 10 minutos

**Para:** 3 raciones

### Preparación

1. Lavar 16 fresas.
2. Quitar el rabito de las 16 fresas con un cuchillo.
3. Cortar las 16 fresas por la mitad con un cuchillo.
4. Echar las fresas cortadas en una batidora.
5. Echar 2 yogures en la batidora.
6. Llenar de leche el envase vacío del yogur.
7. Echar la leche del envase en la batidora.
8. Llenar de leche otra vez el envase vacío del yogur.
9. Echar la leche del envase en la batidora.
10. Echar 2 cucharadas de azúcar en la batidora.
11. Partir 1 limón con un cuchillo.
12. Exprimir unas gotas de ½ limón dentro de la batidora.
13. Tapar la batidora y batir.
14. Servir en 3 vasos.



### Ingredientes:

- » 16 fresas
- » 2 yogures naturales
- » 2 medidas de leche
- » 1 cucharada de azúcar
- » Unas gotas de limón

## 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

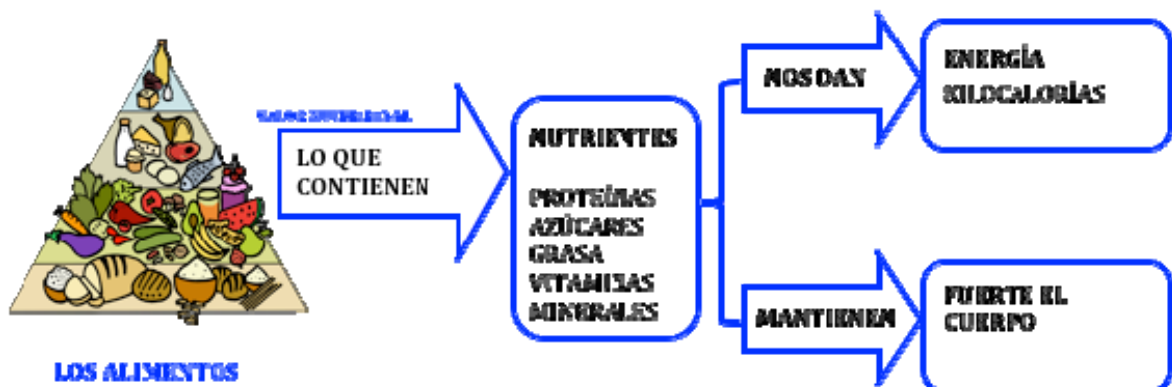
## 🍴 Consejos

- Si queremos que este batido esté más frío hay que añadir 3 cubitos de hielo en la batidora antes de batir.
- Si nos apetece, podemos echarle ½ plátano al batido para que sea distinto.

## 🍴 ¿Puedo comer de esto?

Valor nutricional: 97,7 Kcal que contienen 6,5 g de proteínas, 13,2 g de hidratos de carbono y 3,1 g de grasa. El **valor nutricional** es lo que contienen los alimentos, que **nos dan energía** y mantienen el **cuerpo fuerte**.

- Este batido es ideal para tomar en la merienda porque nos aporta la cantidad de energía necesaria para hacer las actividades de la tarde.
- La fruta es idónea para recuperar fuerzas entre el desayuno y la comida o como merienda.
- La fruta tiene muchas vitaminas que mantienen el cuerpo fuerte, refuerzan nuestras defensas y nos ayudan a obtener energía.



## Ingredientes

16 fresas



2 medidas de  
leche



2 yogures



1 cucharadita de  
azúcar



1 limón



## Utensilios

Cuchillo



Batidora



Cuchara



Exprimidor



3 vasos  
pequeños



## Preparación con imágenes

1



Lavar 16 fresas

2



Quitar el rabito de las 16 fresas con un cuchillo

3



Cortar las 16 fresas por la mitad con un cuchillo

4



Echar las fresas cortadas en una batidora

5



Echar 2 yogures en la batidora

6



Llenar de leche el envase vacío del yogur

7



Echar la leche del envase en la batidora

8



Llenar de leche otra vez el envase vacío del yogur

9



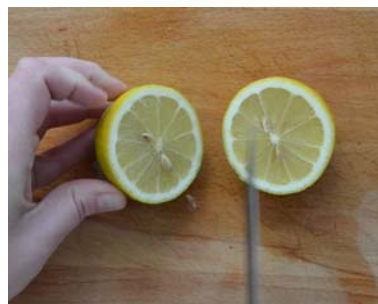
Echar la leche del envase en la batidora

10



Echar 2 cucharadas de azúcar

11



Partir 1 limón con un cuchillo



12



Exprimir unas gotas de  $\frac{1}{2}$  limón dentro de la batidora

13



Tapar la batidora y batir

14



Servir en 3 vasos

**MUY BUEN PROVECHO!!**

