

MARTES 14 DE ABRIL

Smoothie de fresas y cerezas.



Ingredientes:

- Un vaso de leche
- 20 fresas
- 10 cerezas
- Un yogur natural o de fresa
- Dos cucharaditas de azúcar o edulcorante
- Hielo

Preparación:

1. Partir las fresas en trozos pequeños y echarlas a la batidora.
2. Partir las cerezas con cuidado, retirar el hueso y echar los trocitos a la batidora.
3. Añadir el yogur natural o de fresa y el vaso de leche, entera o desnatada.
4. Añadir dos cucharaditas de azúcar o el edulcorante y un par de cubitos de hielo.
5. Batir durante 30 o 40 segundos, o bien hasta conseguir una mezcla homogénea, de textura suave y cremosa.
6. Verter en un vaso y decorar con una rodaja de fresa o una hojita de menta o hierbabuena.

Tiempo aproximado: 15 minutos