



Batido morado de piña congelada

Porciones: 7 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |

Tiempo total: 10 minutos.

Equipamiento: Licuadora, tazones para servir

Utensilios: Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

2 bananas congeladas maduras, picadas

1 taza de piña congelada, picada

1 1/2 tazas de mezcla de frutos rojos congelados

1 cucharada de almidón de maíz (agregue más según sea necesario para lograr la textura deseada)

1/4 taza de leche con bajo contenido de grasa

Complementos opcionales:

1/2 taza de frutos rojos (frescos o congelados)

1/4 taza de frutos secos sin sal (almendras, nueces o pacanas)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y la fruta.
2. Coloque las bananas, la piña, los frutos rojos y el almidón de maíz en la licuadora. Mezcle hasta que quede uniforme. Agregue la leche a la licuadora en tandas de 1 cucharada, mezclando entre vertidos hasta alcanzar la consistencia deseada.
3. Divida en 4 tazones, cubra con frutos rojos o secos si los usa. Sirva de inmediato.

Información nutricional:

Calorías 60

Grasas totales 0 g

Sodio 5 mg

Carbohidratos totales 15 g

Proteína 1 g