



BATIDO DE HIGOS Y AVENA

INGREDIENTES PARA 2 COMENSALES

- 2 cucharadas de avena
- 60 ml de agua
- 6 unidades de higos pelados y limpios
- 240 ml de bebida de soja
- 1 cucharadita de zumo de limón

LA PREPARACIÓN

- Coloca la avena en un cuenco, añade el agua hirviendo y déjala en remojo durante 10 minutos.
- Mientras tanto, quítale las semillas a los higos y apártalos. Corta los higos y ponlos en la licuadora.
- Vierte ahí la bebida de soja y el zumo de limón, a continuación; pon la avena y el agua en el que ha estado.
- Licúa todo muy bien hasta que quede una bebida suave y cremosa; viértela en un vaso y sírvela con una cuchara.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 23 g	Grasas 1.1 g
Kcal 153	Proteínas 6.1 g