



# BATIDO DE PLÁTANO, CAQUI, MANGO, PIÑA Y YOGUR

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de caquis
- 250 g de plátano
- 200 g de mango
- 75 g de piña
- 240 ml de yogur griego

## LA PREPARACIÓN

- Corta la fruta en trozos, ponla en la licuadora y bátela hasta que quede una textura suave y bien mezclada.
- Mézclalo bien todo con el yogur griego, viértelo en un recipiente para congelador y congélalo durante 1 hora, hasta que los bordes del recipiente estén helados.
- Rompe la mezcla con un tenedor y vuelve a colocarlo en el congelador otras 2 horas repitiendo esta operación cada 30 minutos; la mezcla debe estar espesa y medio derretida. Sírvelo inmediatamente en 4 copas.



**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

Hidratos de carbono 24.1 g	Grasas 6.6 g
Kcal 180	Proteínas 4.8 g