



BATIDO DE PLÁTANO Y YOGUR

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de plátano
- 400 g de albaricoques
- 150 g de yogur natural
- 300 ml de zumo de albaricoque

LA PREPARACIÓN

- Mezclar la fruta y el yogur en un recipiente y batir todo. Añadir el zumo de albaricoque a la mezcla, hasta conseguir la textura deseada.
- Servir bien frío.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
36.5 g

Grasas
1.4 g

Kcal
176

Proteínas
3.6 g