



BATIDO DE MANZANA Y PIÑA

INGREDIENTES PARA 2 COMENSALES

- 200 g de manzana
- 200 g de piña
- 100 ml de zumo de piña
- 60 g de yogur natural
- 20 g de azúcar

LA PREPARACIÓN

- Picar en la batidora la piña y la manzana peladas, el yogur, el zumo de piña y el azúcar.
- Si se desea tomar este batido fresco, añadir unos cubitos de hielo en la batidora.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 32.6 g	Grasas 1.4 g
Kcal 156	Proteínas 1.9 g