COCINA EN CASA

Smoothie de melocotón y plátano

Fuente: conmishijos.com

Los batidos de frutas naturales son una alternativa sana y natural para la merienda. Este smoothie o batido de melocotón y plátano es un delicioso postre que podemos preparar en cualquier momento.

Con el melocotón y el plátano conseguiremos una deliciosa bebida que contiene muchas vitaminas y energía que necesitamos para nuestro día a día. Recuerda que puedes incorporar las frutas que más te gusten.

Ingredientes:

* 3 melocotones
* 1 plátano
* 175 ml. de zumo de naranja
* 2 yogures griego
* 2 cucharadas de miel

\*Consejos: Puedes usar azúcar en lugar de miel, y usar las frutas que más te gusten para combinar: albaricoques, fresas etc.

Preparación:

* Pelar y cortar los melocotones y el plátano. Exprimir las naranjas hasta conseguir el zumo necesario.
* Mezclar el yogur con la miel o el azúcar.
* Poner todos los ingredientes en la batidora y triturar hasta que tenga la textura deseada. Mantener bien frío hasta el momento de servir.

