

# Blenuten®

## Recetas para grandes comedores

### Batido energético de fruta, leche y chocolate

A partir de 1 año



15 min



Fácil



Nevera



#### Ingredientes 1 ración:

- 125 g leche de vaca o batido vegetal o yogur
- ½ plátano
- 5-6 fresas
- 2 cacitos de **Blenuten Cola Cao**
- Hielo picado opcional

#### Preparación

1. Limpia y trocea la fruta.
2. Bate todos los ingredientes... ¡y ya tienes el batido!
3. Si lo quieres tomar aún más frío, añade hielo picado. Así resultará más refrescante e hidratante.

#### Truco culinario

A la hora de preparar un batido de fruta, es mejor batir las frutas enteras. Así se logra conservar todos sus nutrientes, especialmente la fibra, que se pierde en los licuados.

#### Ideal para niños

Los batidos de leche con fruta son muy ricos en nutrientes, gracias a las vitaminas de la fruta (vitaminas C, A, E...) y al aporte de proteínas y calcio de los lácteos. Además, son fáciles de preparar y gustan a los pequeños también por otro motivo: son divertidos de tomar.

Así, pueden tomárselos en el parque, en la piscina o ¡donde sea!  
Y a diferencia de los batidos comerciales, aquí la fruta es fresca y su contenido en azúcares suele ser mucho más reducido.

