COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Batido de fresas saludable

Receta para 1 batido

Preparación: 2 min
Total: 5 min
Dificultad: Muy fácil

INGREDIENTES

- [ ] 150 gramos Fresas
- [ ] 1 yogur Yogur
- [ ] al gusto (opcional) Endulzante

PREPARACIÓN

1. Para comenzar esta receta, ponemos las fresas ya lavadas y cortadas en un bol. Puedes utilizar la cantidad de fresas que desees y después adaptar el yogur a esta cantidad para conseguir la textura que se quiere.

2. Añadimos 2 cucharadas de yogur y trituramos. Si ves que queda demasiado líquido, sin miedo, añade más yogur hasta conseguir la textura deseada y vuelve a triturar hasta integrar.

3. De manera opcional, puedes añadir el endulzante que más te guste e integrarlo.

4. Solo nos queda servir y disfrutar! Qué aproveche!