



batido de fruta con leche desnatada con yogur y mousse de fresas

Ingredientes:

- 300 gramos de fresas
- 2 yogures desnatados
- 1 litro de leche desnatada
- 3 hojas de gelatina
- 75 gramos de azúcar
- 2 kiwis
- 1 plátano
- 1 manzana golden
- 100 gr de jarabe

4 raciones - 30 minutos / Receta elaborada por El Txoko del Gourmet

Trituramos la mitad de las fresas, junto con la leche desnatada, los yogures, el azúcar y el resto de las frutas, reservamos.

Ponemos a remojo las hojas de gelatina, el resto de las fresas las trituramos junto con el jarabe, diluimos las hojas de gelatina en este jarabe y lo ponemos a montar en una maquina que enfríe a parte de montar, en caso de no tenerla podemos meter el batido gelificado al frigorífico y dejar que ahí se monte con una maquina más casera.

Colocamos los batidos en vaso, decoramos con la mousse de fresa, y alguna de las fresas que hayamos guardado para la ocasión

- Plato de mucho contenido en vitamina C, que proviene principalmente de las fresas y kivis.
- Y se trata de una muy buena fuente de calcio, debido al yogur y la leche empleados en la receta. Por lo tanto muy recomendable en niños y también mujeres lactantes o menopáusicas.
- Podríamos hacer este plato menos energético utilizando menos cantidad de azúcar.

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
389	13-19%	12,9	1-2%	1,6	0-1%	86,2	11-16%