

BATIDO DE BUENOS DíAS

Porciones	Tiempo de preparación
2	7 min

ElaboraciÃ³n

Lava los albaricoques y bátelos con el yogur natural, 90 ml de leche y la mitad de la miel hasta que todo quede homogéneo. Si la consistencia no es la deseada, añade un poco más de leche. Pero cuidado, tiene que quedar espeso para que el batido de fresa de la parte superior no se vaya al fondo y se mezcle con el albaricoque.

Vierte el batido de albaricoque en dos vasos, hasta llegar a la mitad.

Lava y corta las fresas por la mitad. Bátelas con la leche y la miel restantes hasta que la mezcla sea homogénea y deposítala con cuidado encima del batido de albaricoque.

Ingredientes

175 g de fresas frescas

175 g de albaricoques frescos, deshuesados

60 ml de yogur natural

170 ml de leche (o bebida vegetal de almendra, arroz, soja, etc.)

1 cucharada sopera de miel o sirope de agave