

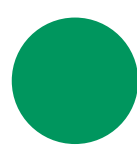


JUGOS Y BATIDOS

Batido de Frutilla Frappé



4 porciones



Nivel: Fácil



15 minutos

Ingredientes

- 1 sobre de gelatina de frutilla sin azúcar (12 gr.)
- ¾ taza de jugo de naranja natural
- 200 gr. de yogurt de frutillas sin azúcar
- 200 gr. de frutillas frescas, bien lavadas
- 200 gr. de hielo
- 1 cucharadita de linaza

Información nutricional

1 porción (un vaso de 200cc)

Energía (Kcal)	68
Proteínas (g)	5,9
Lípidos (g)	0,5
Colesterol (mg)	1,5
Hidratos de Carbono (g)	10,4
Sodio (mg)	41,6
Índice Glicémico (IG)	Bajo

Preparación

- Preparar la gelatina de frutillas según las instrucciones del envase.
- Colocar en la juguera las frutillas, yogurt, jugo de naranja, linaza y la gelatina.
- Licuar hasta que los ingredientes se mezclen por completo.
- Agregar el hielo y licuar nuevamente hasta unificar todos los ingredientes.
- Servir en un vaso alto con una bombilla adornada con ½ frutilla.