



Dificultad:
Baja



Porciones:
8



Tiempo:
10 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 143 Kcal |
| Proteínas: | 4.7 g |
| Grasa Total: | 4.9 g |
| Colesterol: | 19 mg |
| H. de Carbono: | 21.1 g |
| Fibra Dietética: | 0,6 g |
| Sodio: | 80 mg |

SMOOTHIE DE DURAZNO

Ingredientes

- 1 Tarro de leche evaporada IDEAL® NESTLÉ® (refrigerada durante 8 horas)
- 2 Yoghurt natural Griego NESTLÉ®
- 1 Tarro chico de duraznos en conservas
- 1 Taza de leche líquida
- 1 Taza de hielo
- 3 Cucharadas de azúcar flor

Preparación

1.- En el jarro de una juguera junta la leche evaporada IDEAL® NESTLÉ® con el yoghurt natural Griego NESTLÉ®, los duraznos en conserva con su jugo, la leche líquida y el hielo, finalmente endulza con el azúcar flor.

2.- Procesa a velocidad alta hasta moler todos los ingredientes y conseguir un batido de textura espumosa y liviana. Vierte la preparación en vasos y sirve de inmediato esta deliciosa receta.

Nota

Dependiendo del tamaño de tu juguera, es que si la preparación la haces de una vez o bien separas en dos los ingredientes para que sea más fácil.