



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
- 1 Tarro chico de duraznos en conservas
- 1 Taza de leche SVELTY®
- 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, los duraznos en conserva con su jugo, la leche SVELTY® 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.