

## Título: Batido de yogur con fruta fresca y frutos secos

Responsable: Silvina Montivero

Fuente bibliográfica: Cocina y Salud – Recetas de la Fundación Favaloro.



Ingredientes para cuatro personas:

- *4 yogures naturales.*
- *2 peras.*
- *2 bananas. 3 naranjas de jugo.*
- *1 limón.*
- *4 cucharadas de azúcar o 2 cucharadas de edulcorante.*
- *Un puñado de nueces, almendras y pasas de uvas.*

**Preparación:**

Pelar las peras y las bananas, cortarlas en rodajas. Hacer jugo con las naranjas y el limón. Triturar el resto de la fruta en una licuadora e incorporar el jugo. Una vez conseguido el batido, añadir el yogurt y el azúcar o edulcorante. Servir y decorar con trozos pequeños de los frutos secos.