

Batido de fresas y nueces



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 700 ml de leche
- 250 g de fresas
- 50 g de nueces



ELABORACIÓN

Lavar y limpiar las fresas.

Cortarlas en trozos.

En un vaso de batidora añadir la leche, las fresas y las nueces, hasta que tenga textura de batido

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	248 kcal	99.2 kcal
Grasas	10.71 g	4.28 g
Hidratos	12.84 g	5.14 g
Proteínas	7.79 g	3.12 g
Fibra	2.03 g	0.81 g
Sal	0.21 g	0.08g



Consejo:

Al igual que en este batido hemos utilizado fresas, se puede utilizar cualquier fruta o incluso mezclar varias