

Batido completo

Ingredientes (para 1 ración) :

- 1 manzana
- 1 yogur
- 1 vaso de leche semidesnatada
- 20 g de nueces peladas
- 20 g de pasas
- 30 g de magdalena o galleta
- Canela en polvo



Elaboración:

1. Dejar en remojo las pasas con la leche durante 20 minutos para que se ablanden
2. Pelar la manzana, quitarle el corazón y cortar a cuartos. Ponerla en un recipiente alto y mezclar con el resto de los ingredientes espolvorear con canela al gusto y triturar hasta obtener un batido homogéneo.



Observaciones y recomendaciones:

La textura final se podrá modificar aumentando o disminuyendo el farináceo y el líquido o el tipo de fruta.

En caso de alteración de la función renal podrá ser necesario adaptar la receta.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
553,14 kcal	17,09 g	26,9 g	60,68 g

