

BATIDO DE SANDÍA



| Fácil



| 15 min.



| 4 raciones



| 0,6 €/ración

INGREDIENTES

- 1 kg de sandía
- 1 l leche semidesnatada
- ½ limón (zumo)
- Hierbabuena



ALÉRGENOS




LACTEOS

ELABORACIÓN

1. Quitar las semillas negras de la sandía, si las tuviera, y la piel, incluida la parte blanca.
2. Cortar la sandía en trozos pequeños.
3. Poner en una batidora, triturar.
4. Añadir la leche y el resto de ingredientes. Batir hasta conseguir una mezcla homogénea y de textura fina y cremosa
5. Meter en la nevera y servir muy frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 162 Kcal	hidratos de carbono 21,5 g	azúcares 21,5 g	Grasas 4,5 g	grasas saturadas 2,4 g	Proteínas 2,2 g	Fibra 0,5 g	Sal 0,3 g
---	----------------------------	--------------------------------------	---------------------------	------------------------	----------------------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Mete en el congelador el batido que no vayas a tomar, si no tienes recipientes para helado, un vaso con una cuchara puede ser una opción. ¡Helado casero en verano! ¡Así de fácil!

CONSEJOS CONSCIENTES

- Melón o fresa y plátano son otras opciones que te proponemos para hacer un batido.