Batido de kiwi

Ingredientes



- 1 kiwi mediano maduro
- 1 yogurt natural
- 100 ml. de leche
- 100 ml. de «zumo de kiwi rives»
- Azúcar

Sobre esta receta

Este batido de kiwi además de tener más vitamina C que una naranja. El kiwi es rico en luteína, un compuesto que reduce el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas. Además este compuesto reduce el riesgo degeneración macollar y de cataratas, ambas causas importantes de ceguera. También contiene mucha fibra.

Preparación

1. Para hacer este batido, troceamos un kiwi maduro y lo echamos en una jarra.
2. Añadimos un yogurt natural, medio vaso de leche, medio vaso de zumo de kiwi Rives y azúcar a nuestro gusto (2 ó 3 cucharas). Batimos con la minipimer o en una licuadora y servimos.
3. Este batido puede colarse si no nos gusta la textura de las pepitas del kiwi.

Variedades de kiwi

El kiwi posee numerosas variedades entre las que destacan:

- En Nueva Zelanda: Abbott, Allison, Bruno, Hayward, Monty, Greensil
- En China: Zhong Hua, Jing Li, Ruan Zao, Mao Hua

Consejo

- Esta bebida es digestiva y completa, porque lleva kiwi, leche, yogurt y zumo. Puedes utilizar la leche que más te guste, desde descremada hasta entera o incluso media crema. A más M.G. (Materia Grasa) más cremoso será el batido.
- Este batido es una bebida para tomar ligeramente fría. Puedes enfriarla con unos cubitos de hielo picados o utilizando leche bien fría.