Batido de plátano

Ingredientes



- 1 litro de leche semidesnatada
- 1 yogurt
- 3 plátanos
- Canela en polvo
- Azúcar

Sobre esta receta

Batido de plátano, los batidos son un postre muy fácil y rápido de hacer cuyo sabor es realmente impresionante con muy pocos ingredientes. El plátano da un sabor especial a este batido.

Preparación

- Trituramos los plátanos con minipimer o con un cubierto.
- Echamos leche, un yogurt natural, canela en polvo y mezclamos bien.
- Añadimos hielo, azúcar al gusto removemos y servimos.
- Añadir unas fresas acompañando a los plátanos le dará un toque especial.

Variantes

- Podemos cambiar la leche semidesnatada y el yogurt por dos botes de leche evaporada. Recuerda que debe estar en la nevera unas dos horas antes de preparar el batido o ponerla unos minutos en el congelador procurando no olvidarse puesto que se haría un cubito de hielo y habría que esperar a que descongelase.

Consejo

- Esta bebida es hidratante y digestiva porque lleva plátano y canela.
- Esta es una bebida para tomar bien fría.
- Se puede poner en la cubitera del congelador y ya tenemos un helado muy rico y nutritivo.