

BATIDO ENERGÉTICO DE FRUTAS

DESAYUNO



DISFRUTA
ALEGRÍA

PUNTOS

RECETA
FRUTICOLE
LLÉVATELO AL
RECREO

Ingredientes

Melocotón Fresco (250 grs.)
Plátano Fresco (250 Grs.)
Galletas María (20 Grs.)
Yogurt Griego (1/2 Kg.)
Azúcar.

Curiosidad

El plátano y el melocotón, como muchas otras frutas ricas en potasio, son una gran fuente de energía para tus hijos. A diferencia de los postres industriales y la bollería industrial, esta energía llega al organismo de forma natural sin azúcar, grasas y calorías innecesarias.

Elaboración...

- 1 Pela las frutas y quita las semillas.
- 2 Pon todos los ingredientes en la termomix y tritúralas.

¡Invita a tus hijos a saborear un batido suave, cremoso y lleno de energía!



© PROEXPORT 2012



Consigue más recetas y consejos nutricionales en www.fruticoles.com

FINANCIA:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE

Región
de Murcia

COLABORA:

proexport
Frutas y Hortalizas de Murcia-España