

SMOOTHIE DE PLÁTANO-FRESA

Para
4
Vasos

Ingredientes:

250 g de fresas
2 plátanos
2 yogures al natural
4 c.c. de jarabe de arce

Equipo suplementario: Batidora Robot-Coupe GT 400 o GT 550.

Preparación: Lavar las fresas y pelar los plátanos. Con la licuadora J 100 Ultra, preparar el zumo de fresas directamente en la cuba de la batidora. Reunir entonces en la batidora el zumo realizado con los plátanos, los yogures y el jarabe de arce. Dejar el robot en marcha 1 min para obtener una preparación lisa y homogénea.

Servir.

Beneficios: Rico en **glúcidos**, el plátano es **la fruta del esfuerzo** por excelencia. Acelera la recuperación después del esfuerzo.

Otra idea: Se puede sustituir los plátanos por naranjas y las fresas por arándanos u otras frutas rojas.

