

Todos los batidos que vamos a preparar hoy son rápidos y muy sencillos de hacer, aunque deliciosos de sabor. Con solo tres ingredientes, tenemos una bebida muy gustosa estupenda para acompañar un desayuno o una merienda.

BATIDO DE MELÓN

Ingredientes para 4 personas:

- 500gr de melón piel de sapo
- 2 yogures griegos
- Dos cucharadas de azúcar o miel para endulzar
- chorrito de leche (opcional)



Preparación:

- Ponemos el melón pelado y en trozos en la batidora de vaso.
- Añadimos el yogur y el azúcar al gusto y batimos (si lo queremos más líquido añadimos un chorrito de leche)
- Servimos bien frío con unas hojitas de menta.



BATIDO DE SANDÍA

Ingredientes

- 500 gramos de sandía.
- 1 yogur griego natural.
- 1/2 vaso de leche.
- 2 cucharadas pequeñas de azúcar o de miel.



Preparación

- Lo primero que harás será separar la sandía de la cáscara. Es importante retirar la parte blanca de la fruta, aunque sea la más blanda de todas.
- Ahora tendrás que trocear la sandía en pedazos muy pequeños para que sea mucho más fácil de triturar.
- Agrega la fruta al vaso de la licuadora o batidora. Luego, vierte la leche, yogur y azúcar.
- Pon a funcionar el aparato y deja que procese por unos minutos. Espera a que el batido adquiera una mezcla homogénea.
- Pasa el licuado por el colador para que adquiera una textura mucho más fina.
- Puedes tomarlo de inmediato para aprovechar al máximo sus propiedades o meter el batido en la nevera para que se enfríe.



BATIDO DE PERA

Ingredientes:

- 4 peras
- 2 yogures griegos
- 20 g de azúcar moreno o miel



Preparación

- Pelamos y cortamos a dados las peras.
- Ponemos la pera cortada en el vaso para triturar, junto a la miel y los yogures. Trituramos hasta tener una mezcla homogénea.
- Servimos el batido recién hecho o si se desea poner en la nevera para servirse frío.

