



PRACTICA

la
Magia del

¡Buen Aprovecho!
en la cocina.

*más alimento
menos desperdicio*

Batido de melón

OS APORTARÁ MUCHA ENERGÍA PARA EMPEZAR EL DÍA POR LA GRAN CANTIDAD DE VITAMINAS QUE NOS APORTA


Ingredientes para 4 vasos:

- 1 melón
- 2 cucharadas colmadas de yogur natural
- 1/2 vaso de leche semidesnatada
- Opcional: un poquito de miel y hojas de menta

Preparación:

Pelamos el melón y quitamos las pepitas. Retiramos la carne con una cuchara y la ponemos en la batidora. Añadimos 2 cucharadas colmadas de yogur natural y medio vaso de leche, y opcional, una cucharadita de miel y unas hojas de menta, dejando algunas hojas de menta para decorar.

Lo batimos todo bien hasta que nos quede la consistencia deseada, lo ponemos en el frigorífico para que se enfríe y ya tenemos nuestro batido de melón listo.

 GOBIERNO DE ESPAÑA
 MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

alimentación.es
Saber más para comer mejor