



a partir de 3 años y para toda la familia

# Batido de piña, plátano y Vitafos vainilla

Receta de batido con fruta que nos brinda vitaminas, minerales y agua provenientes de éstas, además de aportarnos calcio y proteína de origen animal proveniente de la leche, que en combinación con Vitafos® vainilla resulta una bebida refrescante muy completa y de fácil y rápida preparación.

Esta receta contiene una combinación única de ingredientes lo cual la hace especialmente deliciosa.



## Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 220 Kcal.; Proteínas: 6 g; Hidratos de carbono: 37 g; Grasas: 5 g

## Ingredientes para 1 ración

- 1/2 plátano
- 1 rodaja de piña
- 2 medidas de Vitafos® sabor vainilla (28 g)
- 100 ml de leche entera

## PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar la fruta.
2. Introducir la fruta en la batidora.
3. Verter la leche en la batidora y los 2 cacitos de Vitafos® sabor vainilla.
4. Triturar todos los ingredientes.
5. Servir

Si usted así lo prefiere, este batido puede prepararse con un poco de hielo para que sea aún más fresco, cambiar el tipo de leche, usar bebida vegetal o incluso agua.

También puede cambiar las frutas y hacer batidos variados con las frutas que más le gusten.