

 a partir de 2 años y para toda la familia

# Batido fresco de mango, frutilla y naranja

Batido alto en antioxidantes y fibra, además no contiene lactosa ni gluten. Las frutas de este batido, nos aportan un gran contenido de vitamina C además de otras vitaminas y minerales como el magnesio.

Además, esta receta con **Vitafos® Junior fresa** aporta el extra de proteínas, minerales, vitaminas y prebióticos entre otros nutrientes, que ayudan al correcto crecimiento y desarrollo de los niños.

Se puede cambiar el agua por hielo picado para darle una textura diferente y más frescor al batido.



Mira la video-receta en [vitafos.com/ec](https://www.vitafos.com/ec)

## Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 104 Kcal.; Proteínas: 2 g; Hidratos de carbono: 19 g; Grasas: 2 g

## Ingredientes para 1 ración

50 g de frutilla

1/2 naranja

2 medidas de Vitafos® sabor fresa (28 g)

40 g de mango

60 ml de agua

## PREPARACIÓN

1. Lavar la frutilla.
2. Pelar y cortar el mango y la naranja.
3. Añadir todas las frutas a la batidora y los 2 cacitos de **Vitafos® sabor fresa**.
4. Añadir el agua fría y/o hielo picado.
5. Batir todos los ingredientes.
6. Servir.

Este batido fresco es una manera muy práctica de ofrecer tanto fruta como Vitafos a los niños. Además, es de rápida y fácil preparación, con lo que se puede involucrar los niños sin gran dificultad.

**Vitafos®**