Video Taller Cocina Lobo Saludable: Jugos y Licuados usando electrodomésticos, exprimidores y ralladores manuales.

RECETA JUGO ENERGÉTICO MULTIFRUTAL

<u>Ingredientes</u>:

1 pomelo exprimido

1 naranja exprimida

1 pera rallada

1 manzana rallada

½ vaso de agua

1 cucharada de azúcar

1 cubito de hielo

<u>Preparación</u>:

1. Exprimir el pomelo y la naranja

2. Rallar la pera y la manzana.

3. Colocar las frutas exprimidas y las ralladas en un vaso.

4. Mezclarlas con una cuchara o batidor manual.

5. De ser necesario añadirle medio vaso de agua, 1 cucharada de azúcar y 1 cubito de hielo.

6. ¡A beber!

LICUADO "SERENIDAD DULCE"

Para el Desayuno o Merienda

Ingredientes:

2 bananas

1 taza de frutillas

2 cucharadas de miel

4 cucharadas de leche (15ml c/u)

Preparación con Licuadora:

1. Una vez lavadas las frutas.

2. Sacar el cabito de las frutillas y pelar las bananas.

3. Cortar las frutas en trocitos pequeños

4. Licuar las frutas con la miel y la leche

5. Servir en un vaso

6. ¡A beber!

Preparación sin Licuadora:

1. Una vez lavadas las frutas.

2. Sacar el cabito de las frutillas y pelar las bananas.

3. Cortar las frutas en trocitos pequeños.

4. Pisar con un tenedor las frutas hasta hacer un puré o rallarlas hasta hacer un puré.

5. Añadir la miel y la leche. Mezclar o batir con un tenedor o batidor manual.

6. Servir en un vaso. Y ¡A beber!