

Milk Shake de plátano (6 personas)



INGREDIENTES:

- 3 plátanos
- 2 tazas de leche
- Cubos de hielo
- Endulzante a gusto

PREPARACIÓN:

1. Cortar 3 plátanos en rodajas.
2. Licuar 3 plátanos en rodajas, 2 tazas de leche y 4 cubos de hielo. Agregar endulzante a gusto.
3. Retirar y servir para 6 personas.
4. Decorar con canela en polvo o rodajas de frutas.

¡A disfrutar en familia!



Batido de Durazno y Manzana (5 personas)

INGREDIENTES :

- 3 duraznos grandes
- 2 manzanas
- Cubos de hielo
- Endulzante a gusto

PREPARACIÓN:

1. Lavar, pelar y cortar en cascotes 3 duraznos grandes. Lavar, pelar y cortar en cascotes 2 manzanas.
2. Licuar en conjunto 3 duraznos, 2 manzanas e incorporar 4 cubos de hielos, hasta formar batido de fruta.
3. Agregar endulzante a gusto.
4. Servir para 5 personas de forma individual.
5. Mantener refrigerado (0 a 5°C) y **¡A disfrutar en familia!**



REFERENCIAS:

1. Las recetas son una versión saludable y las imágenes no se consideran como autoría de este material.



Recetas saludables para compartir Frutas



KATTIA VALENZUELA ZANNI
NUTRICIONISTA



Frutillas Navideñas (5 personas)

INGREDIENTES:

- 15 frutillas
- 1 yogurt natural (200 gramos)
- 2 cucharaditas de mermelada de frutilla

PREPARACIÓN:

1. Lavar y cortar el tallo de 15 frutillas. Cortar cada frutilla a 2 cm de su punta, formando un triángulo. Reservar.
2. En un pocillo verter 1 yogurt natural y adicionar 2 cucharaditas de mermelada de frutilla. Revolver hasta unificar la mezcla.
3. Montar las 15 frutillas en una bandeja, posando la cara más amplia en la base.
4. Rellenar parte superior con la mezcla de relleno de yogurt. Finalmente, incorporar triángulo de frutilla en la parte superior, formando un gorro.
5. Puede formar botones o pompón para decorar las Frutillas Navideñas.
6. Conservar en refrigerador (0 a 5 °C). Servir 3 frutillas por persona y **¡A disfrutar en familia!**

Helado de melón (6 personas)

INGREDIENTES :

- 3 tazas de melón
- 1/2 taza de agua (100 ml)
- Endulzante a gusto

Materiales:

- * 6 Vasos desechables medianos
- * 6 Palos de helado

PREPARACIÓN:

1. Retirar el centro con sus pepas y cortar en cubos 3 tazas de melón.
2. Licuar 3 tazas de melón con 100 ml de agua hasta formar pulpa de fruta. Agregar endulzante a gusto.
3. Incorporar la pulpa de fruta en 6 vasos desechables de tamaño medio e incorporar un palo de helado en su centro.
4. Congelar los helados de fruta natural por 2 horas.
5. Servir 1 helado de fruta natural por persona.
6. Retirar los helados del congelador sólo al momento de consumir. Almacenar en el congelador (-18°C).

¡A disfrutar en familia!



Timbal de durazno y frutillas con yogurt natural (5 personas)



INGREDIENTES :

- 3 duraznos
- 1 1/2 taza de frutillas
- 1/2 taza de coco rallado
- 2 yogurt natural (400 gramos)

Materiales:

- * 1 Vaso desechable grande

PREPARACIÓN:

1. Lavar, pelar y cortar 3 duraznos en cubos de tamaño medio. Lavar, cortar tallo y cortar en bastones 1 1/2 taza de frutillas.
2. Mezclar 2 yogurt natural con 1/2 taza de coco rallado.
3. Formar un molde o timbal con 1 vaso desechable grande, cortando su parte inferior y dejando un largo de 5 cm.
4. Armar 5 timbales de forma individual con: 1 capa de frutillas, 1 capa de mezcla de yogurt natural, 1 capa de duraznos en cubo y finalmente, sellar un capa de mezcla de yogur; retirar molde y decorar.
5. Servir para 5 personas.

¡A disfrutar en familia!