

BATIDO DE FRESAS Y AVENA

Textura C - Dieta Triturada



Ingredientes para 1 ración:

- 1 unidad de yogur natural
- 30 g de avena
- 90 g de fresas
- 1 cacito de espesante basado en gomas amilasa resistente

Elaboración:

1. Mezclar la avena con el yogur y dejar reblandecer durante 20 minutos.
2. Cortar las fresas y mezclar con la preparación anterior de yogur con avena. Si se desea, se puede añadir azúcar al gusto.
3. Triturar y colar.
4. Agitar vigorosamente la preparación mientras se añade el espesante basado en gomas amilasa resistente y continuar agitando durante unos minutos más.
5. Dejamos reposar entre 3-4 minutos para conseguir la viscosidad correcta.

Servir.

Observaciones

Una forma de comprobar la textura correcta es cuando los dientes del tenedor dejan una marca en la superficie o el batido puede comerse con tenedor.