

BATIDO DE FRUTOS ROJOS

Textura C - Dieta Triturada



Ingredientes para 1 ración:

- 1 unidad de yogur natural
- 160 g de frutos rojos variados
- 1 cacito de espesante basado en gomas amilasa resistente

Elaboración:

- 1) En un bol mezclar los frutos rojos y el yogur.
- 2) Triturar y colar la mezcla. Si se desea, puede añadir azúcar al gusto.
- 3) Añadir 1 cacito de espesante basado en gomas amilasa resistente de manera continua mientras mezclamos vigorosamente con unas varillas o tenedor. Mantener la agitación durante unos minutos más hasta conseguir la textura correcta.
- 4) Dejar reposar entre 3-4 minutos.
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.