

Batido de melocotón con kéfir



El kéfir es una bebida a base de leche fermentada parecida al yogurt. Igual que este contiene [probióticos](#) y es un alimento muy saludable. Es más líquido y ácido que el yogurt. En el mercado hay kéfir de [leche](#) de vaca, cabra y oveja, siendo éste último el más cremoso y rico.

Es bajo en lactosa. Comparado con el yogurt contiene menos azúcares naturales, siempre que se adquiera sin azúcares añadidos. Además contiene [vitamina](#) B12 y K, calcio, magnesio, ácido fólico... Si compramos kéfir natural, sin azúcar y lo mezclamos con [frutas](#), aportaremos sabor y muchos más nutrientes. Un postre o merienda muy recomendable para toda la familia, que puede prepararse con cualquier fruta.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES. (4 personas)

- 300-350 ml de kéfir.
- 2 melocotones.
- 3-4 cubitos de hielo (opcional).
- Un poco de canela.

¿Cómo lo preparo?

Poner todos los ingredientes en una batidora potente y triturar bien.

No hace falta endulzar, si la fruta está madura tiene menos acidez.

Si le añadimos un poco de hielo antes de tritutarlo, o congelamos, previamente, los trocitos de melocotón resulta

más fresco y denso y se puede tomar como un helado.

*** Niños a partir de 12 meses.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Aclarando dudas: probióticos, prebióticos y simbióticos

Mi plato saludable
