

## Smoothie bowl.



Batido de cerezas congeladas con yogurt, [frutas](#), cereales, frutos secos y semillas.

El Smoothie, es un batido a base de fruta y hielo o fruta congelada, con o sin [productos lácteos](#). Es un término inglés, popularizado entre los amantes de la dieta sana, para sustituir opciones poco saludables en los desayunos y meriendas como los refrescos, batidos lácteos con azúcar, helados...

Aunque existen opciones comerciales, la preparación casera asegura las virtudes de la fruta fresca y la [ausencia de azúcares](#).

Para obtener un [desayuno o merienda sanos](#) y completos le añadiremos otros alimentos saludables, denominándose en este caso: "Smoothie bowl" o, en términos más nuestros: bol de batido de frutas con "cositas".

La fruta, ingrediente principal, nos aporta [vitaminas, minerales](#) y fibras. Los lácteos proteínas y calcio. Los frutos secos y semillas grasas saludables y los cereales integrales [hidratos de carbono "buenos"](#) y fibra.

### ¿Que necesito?

Ingredientes: (2 personas)

- Una taza de frutas congeladas (frutos rojos, mango, fresas, cerezas, plátano...). Se pueden adquirir en los comercios o congelarlas nosotros en casa.
- Un yogurt sin azúcar o 1/4 de vaso de leche.
- Para completar el bol: cereales (preferentemente sin azúcar e integrales), trocitos de frutas frescas, frutos secos, semillas, virutas de chocolate negro....

### ¿Cómo lo preparo? (2 personas)

Triturar la fruta congelada con el yogurt o la leche. Si usamos fruta fresca le añadimos un poco de hielo, aunque en ese caso queda más líquido. Quedará una textura como un sorbete cremoso.

Disponer el batido en un bol y colocar encima los cereales, trocitos de fruta, frutos secos... Al tomar el batido fresco mezclado con los sólidos obtendremos toques crujientes y de sabor delicioso.

Se toma recién hecho.

**\* Niños a partir de los 6 meses (antes de los 5 años hay que machacar los frutos secos)**

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

#### **Recursos relacionados:**

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)

#### **Subtema asociado:**

Dulces para las ocasiones...

---