



Publicado en Familia y Salud (https://www.familiaysalud.es)



Batido de melocotón con kéfir



El kéfir es una bebida a base de leche fermentada parecida al yogurt. Igual que este contiene <u>probióticos</u> y es un alimento muy saludable. Es más líquido y ácido que el yogurt. En el mercado hay kéfir de <u>leche</u> 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 <u>vitamina</u> B12 y K, calcio, magnesio, ácido fólico... Si compramos kéfir natural, sin azúcar y lo mezclamos con <u>frutas</u>, 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 triturarlo, 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