



# Batido de fresas con nueces

## Ingredientes (para 1 ración)

200 g de fresas

½ kiwi

150 g de leche, yogur o queso fresco (con o sin lactosa, según tolerancia)

20 g de nueces

2 galletas María

Anís estrellado

## Elaboración

1. Infundir la leche con el anís estrellado y dejarla enfriar. Si se utiliza yogur o queso fresco, infundir el anís con 30 ml de agua, y añadirlo al batido.

2. Limpiar las fresas y pelar el kiwi. Cortarlos a trozos grandes.

3. Picar las nueces y las galletas con la ayuda de una mano de mortero hasta que queden desmenuzadas, como una pasta.

4. Mezclar todos los ingredientes y triturar hasta obtener un puré espeso pero homogéneo.

## Recomendaciones

La textura final se podrá modificar aumentando o disminuyendo la cantidad de líquido.