

Batido de manzana cocida con bebida de arroz



Ingredientes (para 1 ración)

- 1 manzana
- 200 g de bebida vegetal de arroz
- 3 galletas tipo maría
- Canela en polvo

Elaboración

1. Dejar en remojo las galletas con un poco de bebida vegetal durante cinco minutos para que se ablanden.
2. Pelar la manzana, quitarle el corazón y cortar a cuartos. Ponerla en un recipiente apto para cocer al microondas y añadir un chorro de agua. Cocerla un mínimo de cuatro o cinco minutos a máxima potencia.
3. Mezclar todos los ingredientes, espolvorear con canela al gusto y triturar hasta obtener un puré espeso pero homogéneo.