



Batido de plátano y avellanas

Ingredientes (para 1 ración)

1 plátano mediano

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

Media naranja

30 g de copos de avena

1/2 vaso de leche (con o sin lactosa, según tolerancia)

20 g de avellanas peladas

Canela en polvo

Elaboración

1. Dejar en remojo la avena con el medio vaso de leche durante 20 minutos para que se ablande.
2. Picar las avellanas con la ayuda de una mano de mortero hasta que queden desmenuzadas, como una pasta.

3. Añadir el plátano a trozos y el zumo de la media naranja. Mezclar todos los ingredientes, espolvorear con canela al gusto y triturar hasta obtener un puré espeso pero homogéneo.

Recomendaciones

La textura final se podrá modificar aumentando o disminuyendo el líquido o el tipo de fruta.