



# Vitamina de morango com nozes

## Ingredientes (para 1 porção)

200 g de morango

1/2 kiwi

150 mL de leite, iogurte ou queijo fresco (com ou sem lactose, conforme a tolerância)

20 g de nozes

2 biscoitos tipo Maria

Anis-estrelado

## Preparo

1. Fazer uma infusão do anis-estrelado no leite quente. Deixar esfriar. Caso se utilize iogurte ou queijo fresco, fazer a infusão do anis com 30 mL de água. Acrescentar o produto da infusão (leite ou água) à vitamina.
2. Lavar os morangos e descascar o kiwi. Cortá-los em pedaços grandes.
3. Picar as nozes e os biscoitos.
4. Misturar todos os ingredientes e bater com mixer ou liquidificador até obter um purê espesso, mas homogêneo.

## Recomendações

A textura final poderá ser modificada com o aumento ou diminuição da quantidade de líquido.