



Licuada helado de frutas y yogur

Ingredientes (para 4 raciones)

- 4 melocotones en almíbar o naturales
- 1 zanahoria
- 20 uvas
- 1 yogur rico en proteína (con o sin lactosa, según tolerancia)
- 30 g de leche en polvo desnatada (con o sin lactosa, según tolerancia)

Elaboración

1. Pelar y lavar bien la zanahoria y los melocotones, si son frescos. Licuar con las uvas lavadas y sin pepitas.
2. Mezclar el yogur con la leche en polvo hasta homogeneizarse e incorporar al licuado.
3. Disponer la mezcla en moldes para polos y congelar.
4. Desmoldar los helados a medida que se quieran ir consumiendo.

Recomendaciones

Se puede usar yogur vegetal y evitar la leche en polvo para obtener helados licuados veganos. También se pueden usar otras frutas y verduras, pelándolas bien y pasándolas por la licuadora. En caso de diarrea, escoger el melocotón en almíbar.