
Batido de melocotón y limón



Ingredientes

- 6 melocotones
- zumo de 2 limones
- 400 ml de leche desnatada
- azúcar (según gustos)

Elaboración

Pelad los melocotones, retirad el hueso y metedlos, cortados en trozos, en una batidora a la que añadiréis el zumo de los dos limones y la leche desnatada (que puede sustituirse por leche de soja), batiéndolos hasta que la mezcla adquiera la textura deseada. Una vez realizada la mezcla añadid, en el caso de que seáis personas golosas, el azúcar a gusto, y dad un último toque de batidora para que se mezcle bien.

Este batido tiene que prepararse un momento antes de ser consumido ya que la fruta se oxida y pierde sus propiedades vitamínicas.

¡Salud!

Secciones: **Beber**, **Con placer**