

¿Cómo puedo dar a mis hijos frutas?

Esta es una pregunta que muchos padres se hacen cada día, y es que de todos es sabido que la fruta se encuentra en la base de nuestra alimentación. 5 son las piezas de fruta que deberíamos comer diariamente, y no sólo nuestros hijos no las toman, si no que nosotros tampoco. En este artículo os voy a proponer una idea para que toda la familia disfrute tomando fruta: preparar batidos.

¿Quién rechaza un batido bien frío? Si lo presentamos bien decorado y con una buena combinación de frutas, el resultado será excelente. Por ejemplo, cuando utilizemos frutas cítricas es mejor añadirle yogurt porque si le añadimos leche de vaca, esta se corta y el aspecto no resulta muy apetecible. Otra opción que os doy y no sólo es nutritiva si no que está buenísimo, es añadir leche de soja o arroz y en vez de azúcar poner sirope o melaza.

Bueno y ahora algunas recetas de zumos para que elaboréis en casa, sólo necesitáis una buena batidora.

1. BATIDO DE PLÁTANO CON CHOCOLATE

INGREDIENTES (para 4 personas)



- 200 gramos de plátanos pelados.
- 50 gramos de azúcar (mejor sustituirlo por melaza o sirope)
- ½ litro de leche (mejor de soja)
- ½ litro de helado de vainilla.
- 400 gramos de cobertura de chocolate negro.
- Virutas de chocolate.

ELABORACIÓN:

Pelamos los plátanos y reservamos 12 rodajitas para decorar. El resto del plátano pelado, troceado y junto con la leche y el azúcar, lo trituramos en un vaso alto de batidora hasta formar una crema. A continuación añadimos el helado de vainilla y seguimos triturando hasta formar una crema homogénea y fría. Deshacemos la cobertura de chocolate al baño maría, y con esa cobertura caliente llenamos el fondo de la copa. Sobre la crema de chocolate caliente vertemos el batido de plátano frío y decoramos con unas brochetas de plátano y virutas de chocolate.

2. BATIDO DE KIWI Y MANZANA

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 12 kiwis.
- 4 manzanas golden.
- Zumo de naranja.
- 8 fresas para decorar.



ELABORACIÓN:

Pelamos las manzanas y los kiwis, troceamos en cuartos y pasamos por la licuadora. A éste licuado le añadimos zumo de naranja y mezclamos. Servimos en vasos individuales y decoramos con un trocito de fresa y otro trocito de kiwi. Servimos inmediatamente antes de que se oxide el zumo y pierda el color verde y sus propiedades nutritivas

3. BATIDO DE YOGUR CON FRUTA FRESCA Y FRUTOS SECOS

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 4 yogures naturales.
- 2 peras.
- 2 plátanos.
- 3 naranjas de zumo.
- 1 limón.
- 4 cucharadas de azúcar o mejor de sirope o melaza
- Nueces peladas, avellanas tostadas y uvas pasas.



CÓMO SE ELABORA:

Pelamos las peras y los plátanos y los cortamos en rodajas. Hacemos zumo de las dos naranjas y del limón. Con ayuda de la batidora, trituramos las peras, el plátano y el zumo de naranja y limón. Una vez conseguido el batido de frutas, añadimos los yogures de uno en uno hasta conseguir la textura deseada. Después añadimos el azúcar o el sirope. Servimos los batidos en tazones individuales, decorándolos con trozos pequeños de frutos secos como nueces, avellanas tostadas o uvas pasas.

4. BATIDO DE MANGO Y ALBARICOQUE

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 2 mangos bastante maduros.
- 300 gramos de albaricoques maduros.
- 1 limón.
- 200 gramos de yogur natural.
- 2 cucharadas de melaza o sirope.
- 6 cubitos de hielo profesional.



CÓMO SE ELABORA:

Pelamos los mangos y los albaricoques y separamos toda la pulpa de la pepita utilizando un cuchillo afilado.

En un vaso de batidora mezclamos la pulpa del mango y de los albaricoques, junto con el zumo de limón, la melaza, el yogurt y los cubitos de hielo.

Lo trituramos todo con ayuda de la batidora hasta que quede un batido de mezcla homogénea.

Servimos en copas, todas decoradas con unas rodajitas de mango y de limón. Los preparados también se pueden acompañar, si se quiere, de unas hojitas de menta.

Fuente íntegramente de consumer.es
con algun retoque personal.