

COCTEL DE VITAMINAS

Consells

L'smoothie és una beguda sana, deliciosa i nutritiva per als més petits i, sens dubte, una bona manera d'hidratar-nos i una excel·lent font de vitamines en l'alimentació dels nens i les nenes i de les persones grans.

Ingredients

Aquestes són algunes propostes:

- **Energètic:** poma, plàtan, llet i avellanes.
- **Vitamínic:** taronja, pastanaga i pera.
- **Antioxidant:** poma, taronja, pastanaga i remolatxa.
- **Paradís:** maduixes, mango i iogurt.
- **Canari:** plàtan, maduixes i llet.
- **Tropical:** kiwi, pinya i mango.
- **Tardoral:** fruites del bosc, poma i iogurt.

Elaboració

Els smoothies són begudes elaborades amb fruites triturades o liquades de consistència densa que se solen enriquir amb llet, iogurt o gelat. Els pots elaborar amb qualsevol tipus de fruita fresca i afegir-hi fruits secs (avellanes, dàtils, etc.) o verdures (pastanaga, alvocat, tomàquet, etc).

Les possibilitats són infinites: combina les fruites segons els teus gustos i preferències.

