

Smoothie de melocotón

Puedes utilizar melocotones frescos o congelados para hacer rápidamente este smoothie refrescante, que es ideal para un nutritivo desayuno, o un aperitivo en la piscina. También puedes utilizar albaricoques en lugar de melocotón.

Raciones: 2

Tiempo: 5 minutos

Ingredientes necesarios:

- 150 gr de yogur de vainilla
- 1 ½ taza de melocotones frescos o congelados
- ½ taza de hielo triturado
- ¾ taza de leche de coco
- ¼ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de azúcar o de cualquier otro endulzante de tu elección

Instrucciones

- Pelamos los melocotones y los cortamos por la mitad, para quitarles el hueso central. Después los picamos en trozos pequeños y los añadimos a la batidora de vaso.
- Añadimos el resto de los ingredientes en el vaso y lo trituramos a la potencia máxima hasta que tengamos una mezcla fina, sin grumos ni trozos de frutas.
- Por último, servimos el smoothie en dos vasos grandes y lo decoramos con unas cuñas de melocotón fresco.

Notas

La leche de coco referida aquí en esta receta, es la leche de coco refrigerada, la que podéis encontrar en cualquier supermercado. No la confundáis con la leche de coco en lata que se tiene que separar de la grasa.

Si no encuentras leche de coco, o no te gusta, puedes utilizar cualquier leche vegetal de tu elección.