



SMOOTHIE (BATIDO) DE MORAS AZULES Y ARÁNDANOS

Ingredientes

- *1 ½ tazas de moras azules congeladas*
- *1 ½ tazas de yogurt de arándanos o frambuesas*
- *20 o 25g de semillas de linaza molidas*
- *1 ½ tazas de leche*
- *2 cucharaditas de miel*
- *5 hojas de menta.*

Elaboración

Licuar el yogurt de arándanos junto con la leche y las moras azules hasta obtener una mezcla suave.
Añadir las semillas de linaza molidas y la miel
Servir en copas y decorar con menta



SMOOTHIE DE FRESAS Y ALBAHACA FRESCA

Ingredientes

- *Hojas de albahaca*
- *200 g de fresas limpias*
- *Vinagre de PX*
- *1 yogur natural*
- *200 ml. de leche*
- *1 c/c de miel*

Elaboración

Juntar todos los ingredientes en la batidora y triturar

Si queremos que esté frío, añadir una cucharada de hielo en escamas.



ZURRACAPOTE DE SAN FERMÍN

Ingredientes

- *0'5 l de helado de nata medio derretido*
- *3 cuajadas de leche de oveja*
- *1 pizca de leche*
- *opcional, baileys o frangélico o licor de avellanas*
- *opcional, 1 pizca de miel*

Elaboración

Batir los ingredientes en la batidora de vaso americana.
Servir bien frío.