

## Bol de batido de queso fresco y frutas con frutos secos (Copia)

Se trata de preparar primero la base del bol, un batido de queso fresco batido con fruta, para luego añadirle otra pieza de fruta y frutos secos.

🕒 Preparación 10 minutos ⌚ Total 10 minutos 1 porción

### Ingredientes

- 120 gramos de queso fresco batido desnatado (QFB) o yogur desnatado enriquecido con proteínas sin sabor (YEP)
- 1 unidad mediana de plátano, crudo (150 g)
- 10 gramos de anacardo, crudo
- 5 cucharas soperas de avena, cruda o 30 gr de cereales integrales mercadona (65 g)
- 1 cucharada de café de miel o cacao puro (4 g)
- 1 puñado, mano cerrada de frambuesa, cruda (20 g)
- 80 gramos de manzana o la mitad de una manzana mediana
- 1 unidad pequeña de kiwi, crudo (70 g) cortada a trocitos

### Método de preparación

- 1  
En una batidora echamos el queso fresco batido desnatado con el plátano
- 2  
En una batidora echamos el queso fresco batido desnatado con el plátano
- 3  
En una batidora echamos el queso fresco batido desnatado con el plátano, la avena y una cucharada pequeña de azúcar (2 gr) durante un par de minutos hasta ver que se ha mezclado bien. Una vez bien licuado, en un bol, se vierte todo el contenido y le colocamos la manzana/kiwi/frambuesas, los anarcados y la miel o cacao puro. \*Si utilizamos los cereales no lo batimos sino que se lo echamos junto los frutos secos y la fruta.
- 4  
Mezclamos de nuevo todo los ingredientes y listo