



Batido de frambuesas y cranberries

 Unos 10 minutos, exceptuando el tiempo de reposo  4 porciones

Ingredientes

100 g	de cranberries (arándanos rojos) desecados
300 ml	de zumo de cranberry (arándano rojo)
150 g	de frambuesas frescas (se pueden sustituir por frambuesas congeladas)
1	lima
150 g	de kéfir
2 sobrecitos	de azúcar de vainilla
	Hojas de melisa, de limón o de menta para decorar



Preparación

Cocer sin tapar los cranberries con el zumo durante 4-5 minutos. Dejarlos enfriar tapados durante 12 horas.

Lavar la lima, rallar la piel y exprimir el zumo. Pasar las frambuesas por un colador. Colocar los cranberries con su jugo, la piel y el zumo de lima, el puré de frambuesa, el kéfir y el azúcar de vainilla en una batidora y mezclar a la potencia más alta. Verter el batido en las copas y servir las decoradas con las hojas de melisa de limón o menta.

Valor nutricional aproximado por ración:

Energía: 180 kcal / 744 kJ

Proteínas: 2,6 g

Grasas: 1,4 g

Hidratos de carbono: 39 g