FOGONIA

3 BATIDOS

Fáciles, frescos y cremosos

01 **PIÑA Y COCO**
Tropical y bien helado

02 **MANGO Y MARACUYÁ**
Fresco, con un toque ácido

03 **CEREZA Y VAINILLA**
Cremoso para cerrar el día

Tres recetas para guardar y preparar en casa.

Edición gratuita de Fogonia

BATIDO DE LA MAÑANA

PIÑA Y COCO

INGREDIENTES

1½ tazas de piña en trozos

200 ml de leche de coco de lata

½ limón (su jugo)

4 cubos de hielo

Menta fresca (opcional)

PREPARACIÓN

Licúa todos los ingredientes durante 45–60 segundos, hasta que obtengas una textura cremosa. Sirve bien frío.

Rinde: 1 vaso grande.



BATIDO TROPICAL

MANGO Y MARACUYÁ

INGREDIENTES

1 mango maduro grande, en trozos

2 maracuyás (solo la pulpa)

200 ml de leche a elección

4 cubos de hielo

1 cucharadita de miel (opcional)

PREPARACIÓN

Licúa todo durante 45–60 segundos. Las semillas se quedan; si lo prefieres más suave, cuélalo antes de servir. Sirve de inmediato con un poco de pulpa de maracuyá por encima.

Rinde: 1 vaso grande.



BATIDO DE LA NOCHE

CEREZA Y VAINILLA

INGREDIENTES

1 taza de cerezas sin hueso

200 ml de leche a elección

½ cucharadita de vainilla

1 cucharadita de miel (opcional)

3 cubos de hielo (si son frescas)

PREPARACIÓN

Licúa durante 45–60 segundos hasta que quede cremoso. Sirve de inmediato.

Rinde: 1 vaso grande.

