

Batido de amorodos

Ingredientes:
500 g de queixo batido
ou iogur líquido natural
Un pouco de azucre
200 g de amorodos

Para decorar:
Nata montada
Fideos de cores

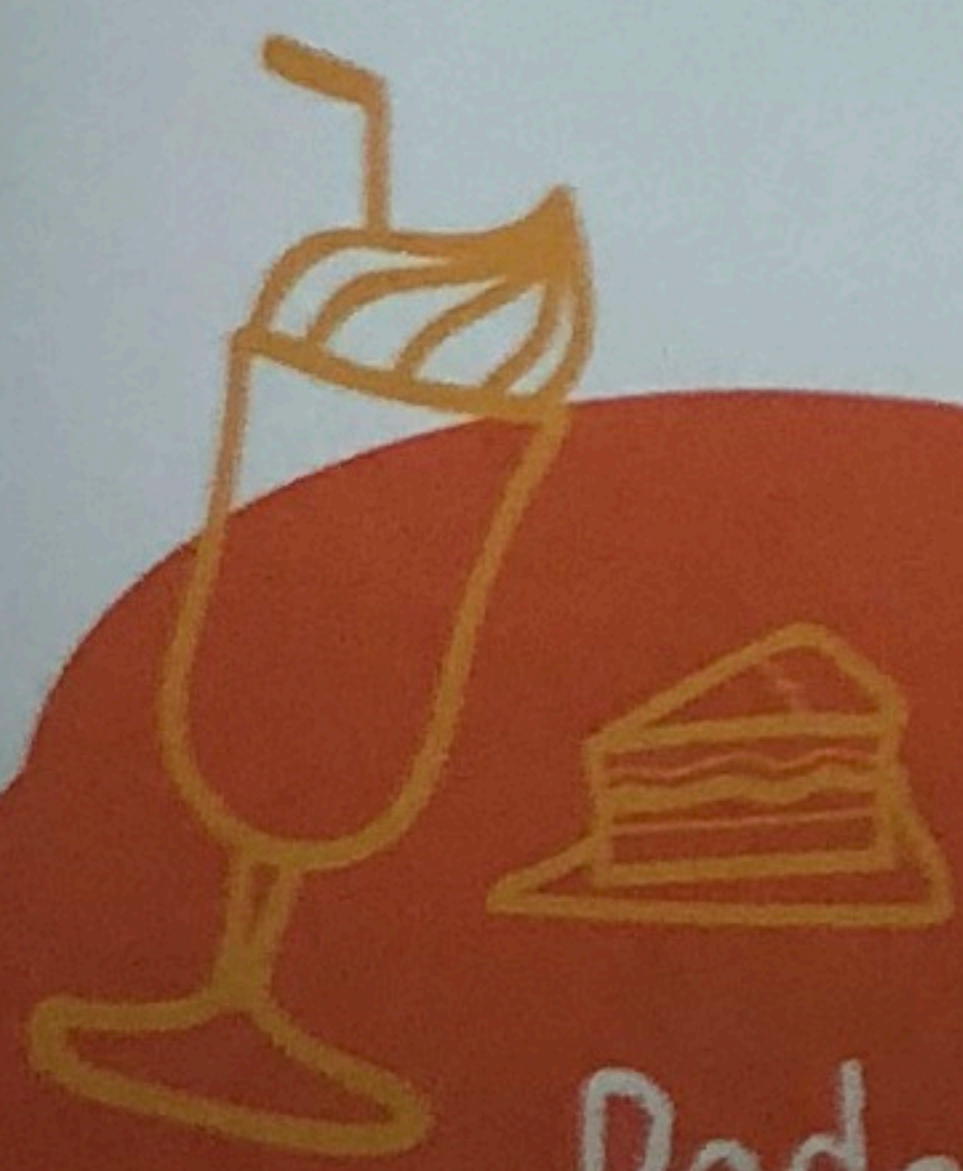
Preparación

Lavar os amorodos e deixalos escoar.

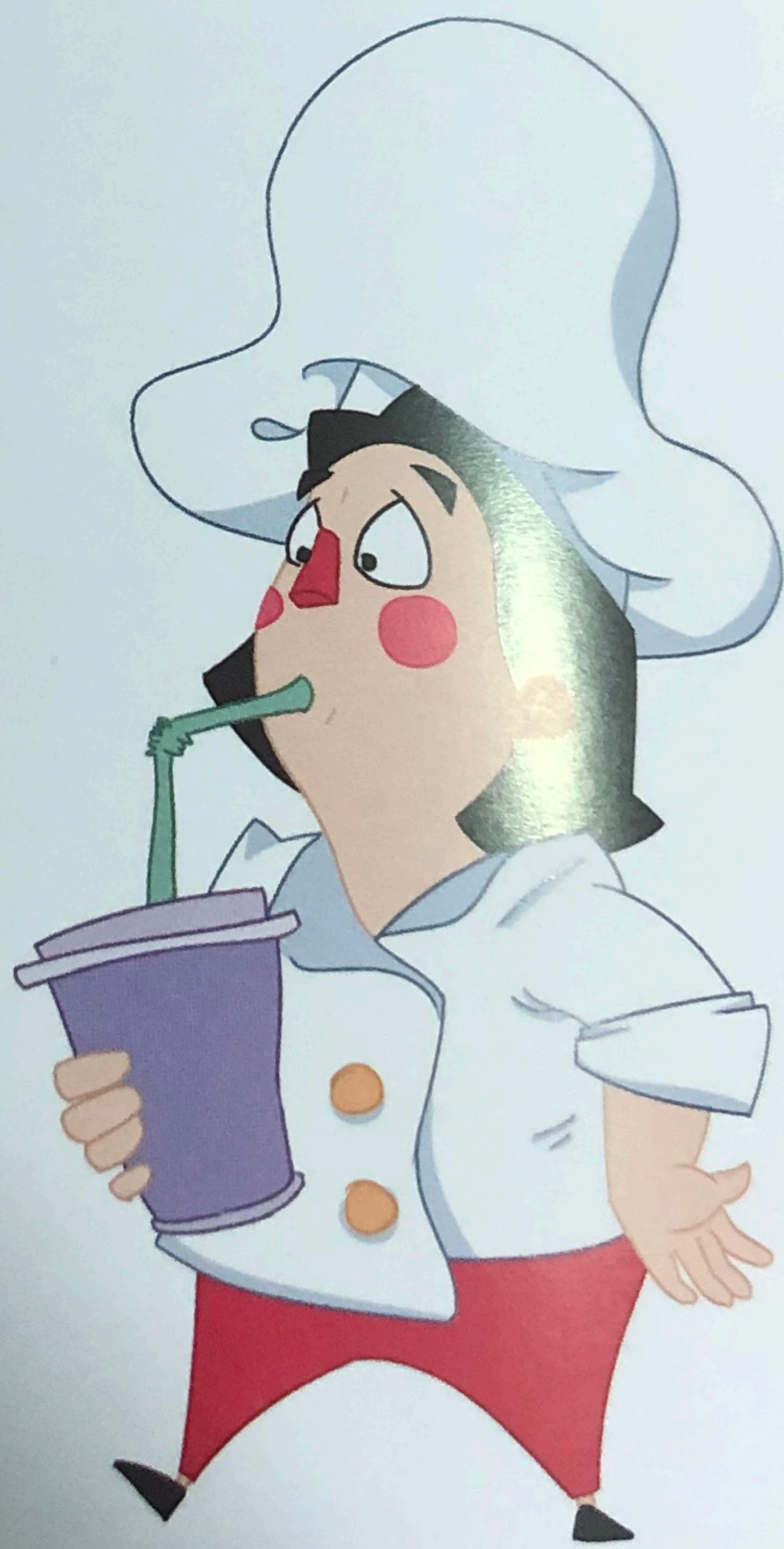
Poñer nun cunco o queixo batido ou o iogur líquido cos amorodos e un pouco de azucre. Batelo ben todo.

Verter a mestura nos vasos e decoralos con nata batida, amorodos e fideos de cores.

Podemos cambiar os amorodos por cacao e facer un rico batido de chocolate.



Podemos engadir máis froitos vermellos, como framboesas, arandos... e teremos un súper batido.



do cos
atida,
un rico



Batido de plátano con galletas

Ingredientes:

250 ml de leite

1 plátano

4 galletas de vainilla ou canela

Unha cullerada de azucre

Para decorar:

Nata montada

Fideos de cores

Preparación

Nun recipiente fondo poñemos o leite, o plátano cortado en anacos, as galletas rotas en anaquiños pequenos, case coma se fosen fariña, e o azucre.

Batémolo todo ben.

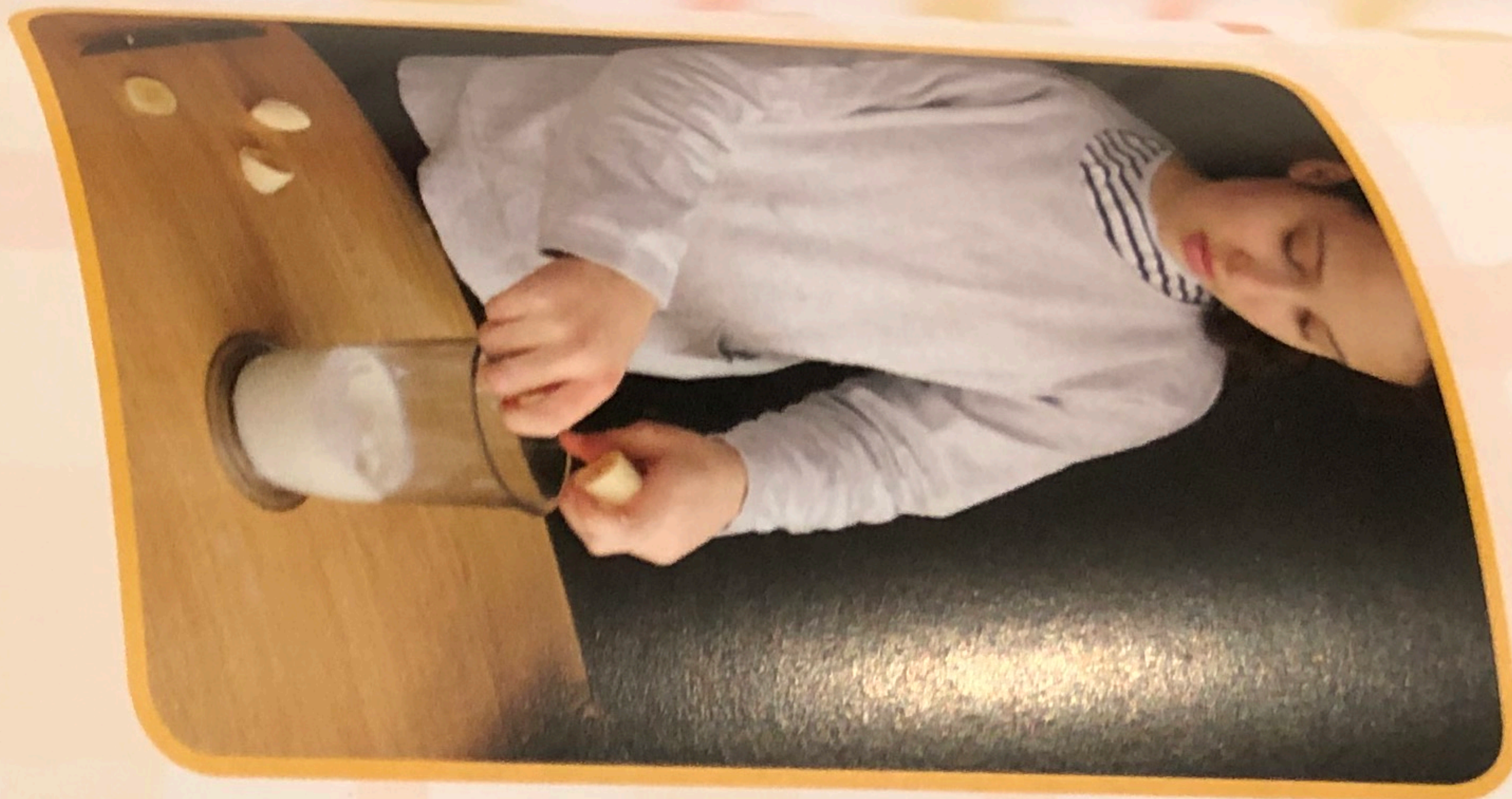
Vertemos o batido nos vasos e decoramos como máis nos guste.

Tamén podemos usar kiwis, piña, mango ou as froitas que máis nos gusten.



Sabes que podes tamén pór galletas de chocolate ou cambiar o plátano por outras froitas?, así terás moitos batidos diferentes.

ase
ado



Torta de amorodos en vasiños

Ingredientes:

Base de biscoito

Nata montada

Amorodos

Azucres

Marmelada de amodoro ou

xarope de amorodos

Vasiños para os moldes

Preparación

Cortamos os amorodos en anachiños e reservamos algúns enteiros para decorar.

Por outro lado, cortamos a base do biscoito en redondo para que nos colla nos vasiños.

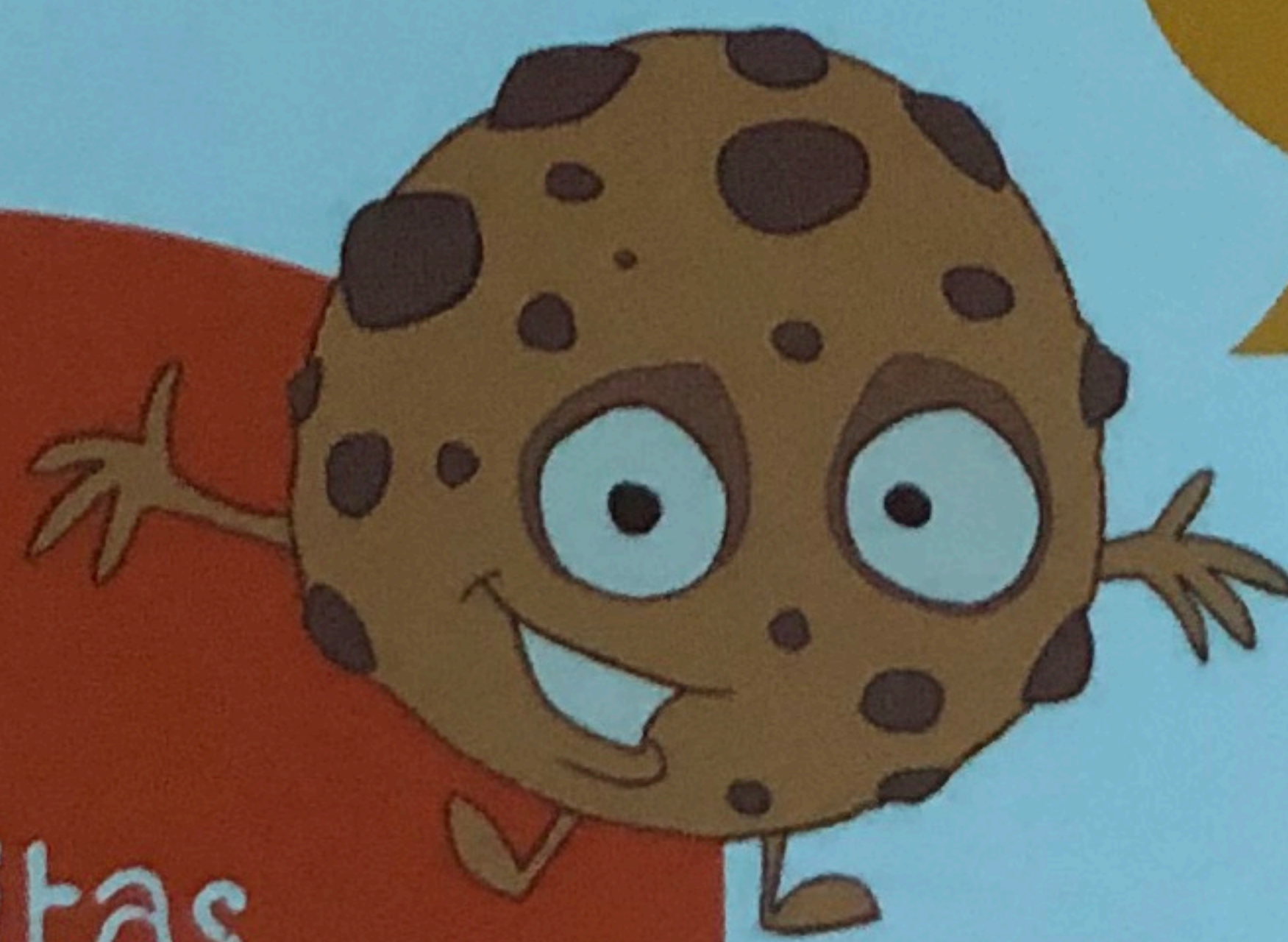
Colocamos unha base de biscoito e un pouco de marmelada e enriba uns anacos de amorodos, logo botamos nata montada e volvemos poñer un anaco de biscoito e un pouco de marmelada, e de novo amorodos cortados, e rematamos con nata montada.

Decoramos cos amorodos que deixamos sen picar.

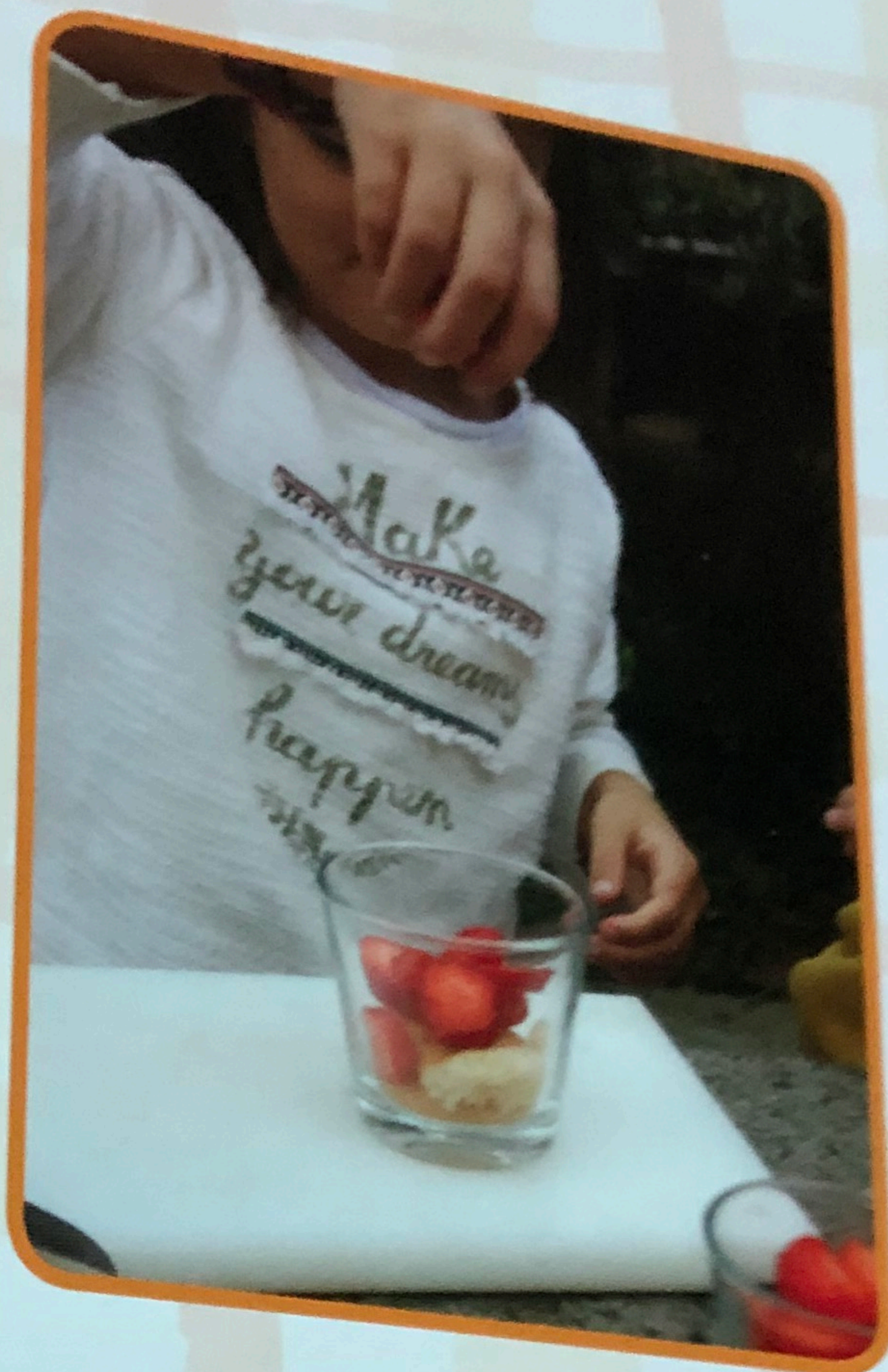
Tamén a podemos facer en forma de torta, sen ser en vasiños.



Un doce ao que lle podemos engadir moitas froitas de tempada e así facer un abano de cores doces.



A comer!



Piruletas de froitas e chocolate

Ingredientes

Amorodos
Kiwis
Mazá
Plátano...
200 g de chocolate para
sobremesas
50 g de manteiga
Espetos de madeira

Para decorar:

Fideos de cores
Boliñas de azucre...

Preparación

Pelamos os kiwis e cortámolos en rodas; cortamos e pelamos tamén as mazás en anacos e o plátano.

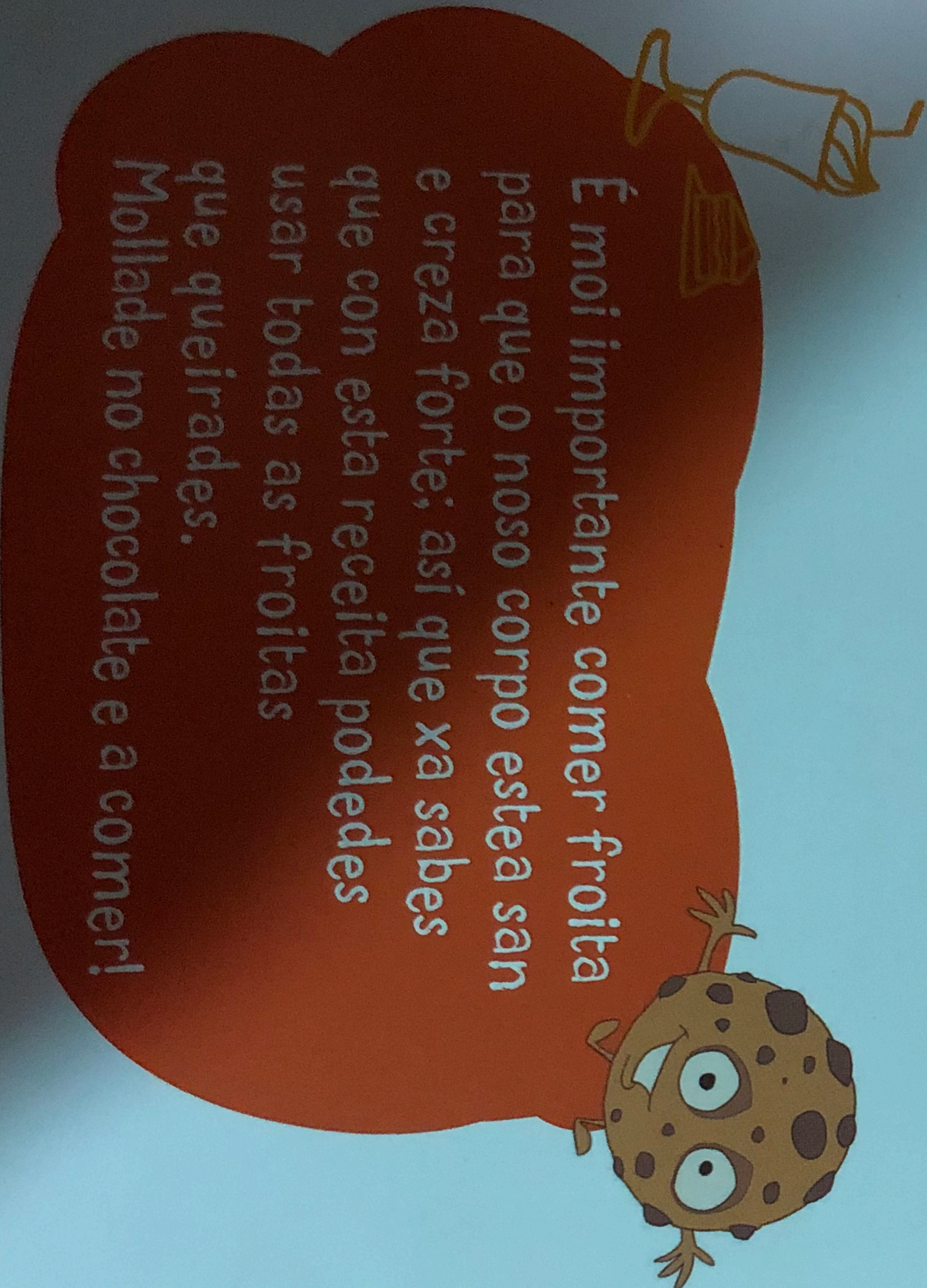
Imos cravando os anacos de froita, e os amorodos enteiros, nos espetos.

Poñemos nun cunco o chocolate e a manteiga e metémolos no microondas a derreter durante 1 minuto. Retiramos con coidado de non queimarnos e remexemos ata telo todo ben mesturado.

Imos mollando as froitas espetadas no chocolate, deixamos que arrefría uns segundos e decoramos.

Esperamos a que o chocolate se poña duro...

... E xa están listas as nosas piruletas.



É moi importante comer froita para que o noso corpo estea san e creza forte; así que xa sabes que con esta receita podedes usar todas as froitas que queirades. Mollade no chocolate e a comer!



Mousse de plátano

Ingredientes:

500 g de plátanos maduros

300 ml de nata

1 limón

75 g de azucre

Fideos de chocolate

Preparación



Cortamos os plátanos en anacos pequenos (e reservamos algún para decorar) e batémolos ben co batedor, engadíndolles o zume do limón. Reservamos.

Mentres noutro cunco batemos a nata e, cando estea case montada, engadímoslle o azucre. Logo, botámoslle o puré de plátano e mesturamos ben pouco a pouco, para que a nata non baixe.

Vertemos a mestura nunhas copas e decoramos con anacos de plátanos ou con fideos de chocolate.

Reservamos na neveira un par de horas...

... e
a comer!



Tamén podemos cambiar o plátano por piña, por amorodos, por mango..., e se aproveitamos as froitas de tempada mellor que mellor.

