

Batut de plàtan i taronja



Ingredients per a 2 persones

3 taronges

1 plàtan

Llet, preferiblement semidesnatada

Un polsim de canyella



Estris necessaris



Espremedora



Ratlador



Batedora



Recipient per triturar



Taula de tallar



Cullera petita i ganivet

Elaboració

1

Renteu bé una taronja i eixugueu-la.

2

Ratlleu-ne la meitat de la pell fins que aparegui la part blanca.

3

Talleu i espremeu les tres taronges.

4

Peleu el plàtan i talleu-lo a trossos.

5

Tritureu amb la batedora els trossos de plàtan, la ratlladura de taronja (reserveu-ne una mica per a la presentació), el suc de les tres taronges, una mica de llet al vostre gust i un polsim de canyella.

6

Serviu el batut en un got, tireu-hi un polsim de canyella i una mica de ratlladura de taronja.

Sabies que...

La taronja és font de vitamina C, indispensable per al bon funcionament del sistema immunitari, i el plàtan és la fruita que aporta més energia i conté potassi, necessari per a l'activitat muscular.

IDEES

Podeu fer servir la vostra imaginació per elaborar batuts amb diferents tipus de fruites, llets i iogurts o gelats...

