

BEBIDAS · VEGETARIANO

Piña colada sin alcohol

4 raciones 174 kcal

Ingredientes

- **425 gramos** de piña natural
- **200 ml** de leche de coco light
- **1** yogur natural 0% materia grasa
- **2**-3 cucharadas de miel (adáptala a tu gusto)
- **3** cubitos de hielo
- Cacao para decorar

POR RACIÓN

Proteínas	**3,8 g**
Grasas	**4,7 g**
Hidratos	**32 g**
Fibra	**4 g**

Elaboración

1. Pelamos la piña y se corta en trozos
2. En el vaso de la batidora ponemos la piña, la leche de coco, el yogur, la miel y los cubitos de hielo
3. Batimos todo junto hasta que la mezcla quede fina y homogénea
4. Prueba cómo ha quedado para ajustar el punto de dulzor
5. Si ha quedado muy espeso, añade un poco de agua o hielo y vuelve a batir
6. Guarda en la nevera durante unas horas
7. Sirve en vasos con hielo
8. Decora con cacao en polvo o con lo que más te guste

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas para el día a día con Javier Linde

cooknest.app/@recetasconjavier · Instagram @recetasconjavier