

Batido de Melocotn

Makes: 2 porciones

Melocotones enlatados, empacados con poco jarabe, pueden ser utilizados para postres de frutas horneadas, ensaladas de frutas, o batidos. Este Batido de Melocotón usa melocotones enlatados.

Ingredients

2 cups leche 1% baja en grasa
1 cup melocotones enlatados (colados)
1/2 teaspoon jugo de limón
1/2 teaspoon nuez moscada (si lo desea)

Directions

1. Ponga todos los ingredientes en una liquidadora, o mézclelos en un tazón. Si va a usar nuez moscada, agréguela también.
2. Mezcle bien.
3. Sirva frío.