

Batut de fruites i espinacs

Posted on **March 03,2012** by **hiulitscuisine**

Això si que és l'esmorzar dels campions!

Ingredients:

(per a 2 persones)

- 200 g de maduixes
- 1 plàtan
- 1 alvocat
- 75-100 g d'espinacs
- 1 cullerada de suc de llimona
- 2 cullerades (*o al gust*) de xarop d'atzavara ("*agave*" en castellà)

Temps de preparació:

- 5 min

Preparació:

1. Tallar l'alvocat transversalment, treure l'os i buidar amb una cullera.
2. Pelar el plàtan i tallar el barret de les maduixes.
3. Posar tots els ingredients (*maduixes, plàtan, alvocat, espinacs, suc de llimona i xarop d'atzavara*) a la batedora i batre.

Nota:

- Se li pot afegir aigua perquè no quedi tan espès.

Image not found

[Veure totes les receptes del Mes Sense Carn 2012 #MSC2012](#)

Posted in: Berenars, Cuina Tradicional, Destacats, Esmorzars, Mes Sense Carn 2012, Postres, Receptes |
Tagged: Alvocat, Espinacs, Maduixes, Plàtan, Suc De Llimona, Xarop D'atzavara | With 0 comments