



Batido de Tomate de Arbol

Description

The Tamarillo is an Andean fruit which has nutritional qualities, particularly it's cholesterol reducing properties, high fibre content, vitamins A and C, and low calorie level. It's rich in minerals, especially calcium, iron and phosphorus and also has protein.

Batido de Tomate de Árbol or Tamarillo's Smoothie (English version below)

Ingredientes para una jarra

- 6 u 8 tomates de árbol o tamarillos
- 1000 mililitros de agua
- 250 mililitros de leche
- 100 mililitros de crema de leche
- 4 cucharadas de azúcar
- Hielo picado

Preparación

1. En una olla a fuego medio verter el agua y azúcar.
2. Cortar en cruz los tomates y agregar a la olla.
3. Luego de cocinar por 15 minutos, sacar los tomates, pelar la pulpa cuidadosamente.
4. Licuar la pulpa junto con el agua de la olla.
5. Dejar enfriar y agregar el hielo picado, la leche y crema de leche.
6. Licuar de nuevo y servir.

Batido de Tomate de Árbol or Tamarillo's Smoothie (English version)

Ingredients for a jar

- 6 or 8 tamarillos
- 1000 millilitres of water
- 250 millilitres of milk
- 100 millilitres of double cream
- 4 tablespoons of sugar
- Crushed ice

Preparation

1. In a saucepan pour the sugar water over a medium heat

2. ~~Cut the tamarillos crosswise and add to the pot.~~
3. After cooking for 15 minutes, remove the tamarillos, peel the flesh carefully.
4. Blend the pulp with the water from the pot.
5. Cool and add crushed ice, milk and double cream.
6. Blend it again and serve.