



Bebidas

Receitas de Batidos

Batido Sweet and Sour

10 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

- 125 g de framboesas
- 125 g de amoras
- 4 maracujás (a polpa)
- 3 bolas de gelado de limão
- 100 g de Natas LONGA VIDA bem geladas

Informação nutricional

Energia	200,2 kcal	10%*
Proteínas	2,3 g	5%*
Lípidos	1,3 g	2%*
Hidratos de Carbono	34,6 g	13%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Começar por bater as natas até ficarem bem firmes.
- 2 Reservar.
- 3 Bater todos os outros ingredientes num liquidificador.
- 4 Incorporar nas natas e dividir por copos.