



Receitas em vídeo

Bebidas

Milkshake de Mirtilo e Banana

⌚ 5 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍹 1 doses

Ingredientes

2 bananas
2 chávenas de mirtilos
1/2 chávena de leite
8 c. de sopa de Leite Condensado Magro NESTLÉ
4 c. de sopa de coco ralado

Informação nutricional

Energia	910,6 kcal	46%*
Proteínas	16,1 g	32%*
Lípidos	31,6 g	45%*
Hidratos de Carbono	140,9 g	54%*

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

Preparação

- 1 Comece por retirar a casca às bananas. Corte as mesmas em rodela e reserve.
- 2 Num liquidificador coloque a banana, os mirtilos, a bebida de coco e o leite condensado magro Nestlé. Triture tudo muito bem.
- 3 Acrescente o coco ralado e triture por mais uns segundos. Disponha o preparado por copos e sirva.