

Bebidas | Receitas de Batidos

Batido de Baunilha

5 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
1/2 l de leite
1 c. de chá de essência de baunilha
4 cubos de gelo

Informação nutricional

Energia	318,2 kcal	16%*
Proteínas	7,8 g	16%*
Lípidos	8,5 g	12%*
Hidratos de Carbono	51,7 g	20%*

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

Preparação

1. Deite todos os ingredientes no liquidificador.
2. Ligue e bata até obter uma mistura cremosa.
3. Sirva bem frio.
4. Nota: Pode substituir a baunilha por 30 g de nozes, avelãs ou amendoins.