

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.