

Bebidas | Receitas de Batidos

Batido de Banana e Framboesa com Pensal

5 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

- 4 bananas congeladas
- 100 g framboesas congeladas
- 2 c. de sopa de Pensal
- 1 l de leite magro

Informação nutricional

Energia	999,3 kcal	50%*
Proteínas	43,6 g	87%*
Lípidos	4,0 g	6%*
Hidratos de Carbono	199,5 g	77%*

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

Preparação

1. Colocar todos os ingredientes num liquidificador e servir. Bom batido!