

Bebidas | Receitas de Batidos

Batido de Frutas

10 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

180 g de Leite Condensado NESTLÉ Magro
1 Iogurte LONGA VIDA Magro Natural
100 ml de sumo de laranja
500 g de morangos
200 g de pêssego
200 g de alperce

Informação nutricional

Energia	146,6 kcal	7%*
Proteínas	3,7 g	7%*
Lípidos	0,6 g	1%*
Hidratos de Carbono	27,0 g	10%*

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

Preparação

1. Lave os morangos e descasque os pêssegos e os alperces
2. Bata o Leite Condensado NESTLÉ com o sumo de laranja
3. Adicione o iogurte e as frutas cortadas em pedaços. Triture tudo muito bem.
4. Guarde no frigorifico até ao momento de servir.