

Bebidas Receitas de Batidos

Delícia de Verão

5 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

120 g de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
400 g de peras cortadas aos pedaços
400 g de maçãs cortadas aos pedaços
1,5 kg de melancia cortada aos pedaços (sem sementes)
500 g de melão
folhas de menta picadas q.b.

Informação nutricional

Energia	213,5 kcal	11%*
Proteínas	3,5 g	7%*
Lípidos	3,2 g	5%*
Hidratos de Carbono	44,4 g	17%*

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

Preparação

1. Dissolva o Leite Condensado Tradicional NESTLÉ num ¼ de litro de água fria.
2. Adicione a fruta e triture tudo até obter um batido espumoso e junte as folhas de menta picadas. Pode decorar por cima com um pouco de fruta triturada.
3. Sirva bem fresco.