



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.