

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.