

Bebidas Bebidas Frias

Bali Green

8 min. Fácil Moderado 8 doses

Ingredientes

300 g de abacate
1 lata de Leite Condensado Magro NESTLÉ
0,4 dl de sumo de limão
4,5 dl de rum branco

Informação nutricional

Energia	301,2 kcal	15%*
Proteínas	4,7 g	9%*
Lípidos	4,0 g	6%*
Hidratos de Carbono	30,2 g	12%*

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

Preparação

1. Deite a polpa de abacate no liquidificador, junte-lhe o leite condensado, o sumo de um limão e o rum branco, fresco, e bata até obter um creme liso.
2. Passe o creme pelo coador e deite em taças.
3. Decore com folhas de hortelã e sirva. Nota: É excelente como aperitivo.