



Bebidas Receitas de Batidos

Smoothie de Nectarinas e Amêndoa

🕒 10 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍷 4 doses

Ingredientes

5 nectarinas maduras
4 c. de sopa de amêndoa laminada torrada
100 ml de leite evaporado
gelo q.b.

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 152,8 kcal | 8%* |
| Proteínas | 5,7 g | 11%* |
| Lípidos | 8,4 g | 12%* |
| Hidratos de Carbono | 13,0 g | 5%* |

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

Preparação

- 1 Descascar as nectarinas e partir em pedaços.
- 2 Picar gelo num robot de cozinha ou num liquidificador. Reservar.
- 3 Triturar as nectarinas, o leite evaporado e o mel, até ficar num puré fino.
- 4 Juntar o gelo, deitar em copos e salpicar com a amêndoa torrada.