



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

<b>Energia</b>	152,8 kcal	8%*
<b>Proteínas</b>	5,7 g	11%*
<b>Lípidos</b>	8,4 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.