

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.