



Bebidas Receitas de Batidos

Batido Sweet and Sour

🕒 10 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

- 125 g de framboesas
- 125 g de amoras
- 4 maracujás (a polpa)
- 3 bolas de gelado de limão
- 100 g de Natas LONGA VIDA bem geladas

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 200,2 kcal | 10%* |
| Proteínas | 2,3 g | 5%* |
| Lípidos | 1,3 g | 2%* |
| Hidratos de Carbono | 34,6 g | 13%* |

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

Preparação

- 1 Começar por bater as natas até ficarem bem firmes.
- 2 Reservar.
- 3 Bater todos os outros ingredientes num liquidificador.
- 4 Incorporar nas natas e dividir por copos.