



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

<b>Energia</b>	200,2 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	2,3 g	5%*
<b>Lípidos</b>	1,3 g	2%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.