



Bebidas Receitas de Batidos

## Batido de Banana e Framboesa com Pensal

5 min.

Fácil

Económico

1 doses

### Ingredientes

4 bananas congeladas  
100 g framboesas congeladas  
2 c. de sopa de Pensal  
1 l de leite magro

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	999,3 kcal	50%*
<b>Proteínas</b>	43,6 g	87%*
<b>Lípidos</b>	4,0 g	6%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	199,5 g	77%*

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

### Preparação

1 Colocar todos os ingredientes num liquidificador e servir. Bom batido!