

Receitas em vídeo | Bebidas

Milkshake de Mirtilo e Banana

5 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

2 bananas
2 chávenas de mirtilos
1/2 chávena de leite
8 c. de sopa de Leite Condensado Magro NESTLÉ
4 c. de sopa de coco ralado

Informação nutricional

Energia	910,6 kcal	46%*
Proteínas	16,1 g	32%*
Lípidos	31,6 g	45%*
Hidratos de Carbono	140,9 g	54%*

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

Preparação

1. Comece por retirar a casca às bananas. Corte as mesmas em rodelas e reserve.
2. Num liquidificador coloque a banana, os mirtilos, a bebida de coco e o leite condensado magro Nestlé. Triture tudo muito bem.
3. Acrescente o coco ralado e triture por mais uns segundos. Disponha o preparado por copos e sirva.