



Cozinhar



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.