



Bebidas Receitas de Batidos

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.