



Bebidas Receitas de Batidos

## Batido de Frutas e Café

10 min.

Fácil

Económico

2 doses

### Ingredientes

- 1 banana
- 1 maçã
- 1 c. de sopa aveia
- 2 iogurte Aroma 0% LONGA VIDA Morango
- 30 g Chocolate de Culinária 70% cacau NESTLÉ
- 300 ml de água
- 4 flores de anis estrelado (chá)
- 2 c. de sopa bebida cereal intenso mokambo

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	230,4 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	4,3 g	9%*
<b>Lípidos</b>	7,7 g	11%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	33,5 g	13%*

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

### Preparação

- 1 Congela, num saco, uma banana, sem casca, cortada aos bocados.
- 2 Aromatiza 100 ml de água quente com três flores anis estrelado (chá). Distribui por formas de cubos de gelo. Leva ao congelador.
- 3 Bate no liquidificador, a banana, a maçã, a aveia, os iogurtes e o chocolate (partido em bocados ou raspas). Até obter uma mistura homogénea e cremosa.
- 4 Distribui por dois copos. Junta aos 200 ml de água quente duas colheres de sopa de Mokambo. Deixa arrefecer. Coloca, em partes iguais, por cima da mistura preparada anteriormente. Junta os cubos de gelo aromatizados com anis. No momento de beber mistura. Bom apetite!