

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

Energia	230,4 kcal	12%*
Proteínas	4,3 g	9%*
Lípidos	7,7 g	11%*
Hidratos de Carbono	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!