



Bebidas Receitas de Batidos

## Smoothie de Frutas Tropicais

5 min.

Fácil

Económico

6 doses

### Ingredientes

80 g de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ  
560 g de lúchias e respetivo sumo  
350 g de manga  
400 g de papaia  
320 g de bananas  
200 g de kiwis  
sumo de limão q.b.  
bolachas de coco q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	193,4 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	3,3 g	7%*
<b>Lípidos</b>	3,2 g	5%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	38,7 g	15%*

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

### Preparação

- 1 Descasque as bananas, corte em rodela e deite um pouco de sumo de limão;
- 2 Descasque a manga, a papaia e os kiwis e corte em pedaços;
- 3 Triture as frutas preparadas e as lúchias numa liquidificadora. Misture o preparado anterior, o sumo de lúchias e o Leite Condensado Tradicional Nestlé até obter uma mistura homogénea.
- 4 Deixe repousar no frigorífico. Sirva o Smoothie fresquinho acompanhado com bolachas de coco.