

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 líchias 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

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

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

Preparação

1. Descasque as bananas, corte em rodelas 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 líchias numa liquidificadora. Misture o preparado anterior, o sumo de líchias 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.