



Bebidas

Receitas de Batidos

## Batido de Frutas

🕒 10 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍷 6 doses

### Ingredientes

180 g de Leite Condensado NESTLÉ Magro  
1 Iogurte LONGA VIDA Magro Natural  
100 ml de sumo de laranja  
500 g de morangos  
200 g de pêsego  
200 g de alperce

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	146,6 kcal	7%*
<b>Proteínas</b>	3,7 g	7%*
<b>Lípidos</b>	0,6 g	1%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	27,0 g	10%*

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

### Preparação

- 1 Lave os morangos e descasque os pêsegos e os alperces
- 2 Bata o Leite Condensado NESTLÉ com o sumo de laranja
- 3 Adicione o iogurte e as frutas cortadas em pedaços. Triture tudo muito bem.
- 4 Guarde no frigorífico até ao momento de servir.