



Bebidas 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 pêssego
- 200 g de alperce

Preparação

1

Informação nutricional

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

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

Lave os morangos e descasque os pêssegos 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.