



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

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)

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.