



Bebidas

Receitas de Batidos

## Delícia de Verão

🕒 5 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍷 6 doses

### Ingredientes

120 g de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ  
400 g de peras cortadas aos pedaços  
400 g de maçãs cortadas aos pedaços  
1,5 kg de melancia cortada aos pedaços (sem sementes)  
500 g de melão  
folhas de menta picadas q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	213,5 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	3,5 g	7%*
<b>Lípidos</b>	3,2 g	5%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	44,4 g	17%*

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

### Preparação

- 1 Dissolva o Leite Condensado Tradicional NESTLÉ num ¼ de litro de água fria.
- 2 Adicione a fruta e triture tudo até obter um batido espumoso e junte as folhas de menta picadas. Pode decorar por cima com um pouco de fruta triturada.
- 3 Sirva bem fresco.