



Bebidas

Receitas de Batidos

## Batido de Café Tropical

🕒 10 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍹 3 doses

### Ingredientes

- 8 c. de sopa de leite
- 1 banana madura
- 2 copos de água gelada
- 1 c. de sopa de açúcar
- 125 g de Iogurte LONGA VIDA banana
- 2 c. de sopa de NESCAFÉ Clássico
- 3 bolas de gelado de baunilha
- 3 c. de sopa de Natas LONGA VIDA
- 1 c. de chá de açúcar

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	320,1 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	7,3 g	15%*
<b>Lípidos</b>	9,8 g	14%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	44,3 g	17%*

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

### Preparação

- 1 Descasca a banana e corta-a aos bocados.
- 2 Coloca-a no liquidificador e junta-lhe o NESCAFÉ, o leite, a água, o açúcar e o iogurte LONGA VIDA de banana.
- 3 Bate todos os ingredientes até ficar em puré.
- 4 Deita uma bola de gelado de baunilha em cada copo e enche com batido.
- 5 Bate as Natas LONGA VIDA em chantilly, com uma colher de chá de açúcar.

6

Decora os copos com o chantilly.