

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

Energia	320,1 kcal	16%*
Proteínas	7,3 g	15%*
Lípidos	9,8 g	14%*
Hidratos de Carbono	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.