



Bebidas **Receitas de Batidos**

## Batido de iogurte Longa Vida com Chocolate

🕒 5 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍷 2 doses

### Ingredientes

- 1 iogurte LONGA VIDA Natural
- 100 g de NESTLÉ Classic Chocolate de Leite
- 1 c. de sopa de açúcar
- 1 c. de sopa de sumo de laranja

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 338,9 kcal | 17%* |
| <b>Proteínas</b>           | 5,8 g      | 12%* |
| <b>Lípidos</b>             | 16,8 g     | 24%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 40,8 g     | 16%* |

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

### Preparação

- 1 Misturam-se todos os ingredientes e batem-se na batadeira
- 2 Serve-se num copo com pedras de gelo, raspas de chocolate e uma palhinha.