



Bebidas Receitas de Batidos

## Batido de Banana, Ananás e Canela

5 min.

Fácil

Económico

2 doses

### Ingredientes

2 bananas  
20 g de abacaxi  
canela em pó q.b.  
50 g de Leite Condensado Magro NESTLÉ  
2 dl de leite

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	159,5 kcal	8%*
<b>Proteínas</b>	3,9 g	8%*
<b>Lípidos</b>	0,6 g	1%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	35,3 g	14%*

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

### Preparação

- 1 Triture tudo num copo misturador, até obter uma textura homogénea.
- 2 Sirva bem frio.