

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

Energia	159,5 kcal	8%*
Proteínas	3,9 g	8%*
Lípidos	0,6 g	1%*
Hidratos de Carbono	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.