



Bebidas Receitas de Batidos

## Milk-Shake de Framboesas

🕒 5 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍷 2 doses

### Ingredientes

200 g de framboesas  
1 c. de sopa de Leite Condensado Magro NESTLÉ  
1 copo de leite

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	74,1 kcal	4%*
<b>Proteínas</b>	3,1 g	6%*
<b>Lípidos</b>	1,4 g	2%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	11,2 g	4%*

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

### Preparação

- 1 Coloque as framboesas lavadas e o leite condensado no liquidificador.
- 2 Bata até ficar misturado e adicione o leite, batendo sempre.
- 3 Sirva em copos bem frios e decore com algumas framboesas.