

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

Energia	74,1 kcal	4%*
Proteínas	3,1 g	6%*
Lípidos	1,4 g	2%*
Hidratos de Carbono	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.