

Bebidas | Receitas de Batidos

# Batido de Morango

Uma bebida refrescante para qualquer momento do teu dia para te dar a energia que precisas.

8 min. | Fácil | Económico | 10 doses

## Ingredientes

- 1 kg de morangos
- 1 lata de Leite Condensado Magro NESTLÉ
- 2 iogurtes LONGA VIDA Natural
- 1,5 litros de leite

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 220,8 kcal | 11%* |
| **Proteínas** | 10,0 g | 20%* |
| **Lípidos** | 3,4 g | 5%* |
| **Hidratos de Carbono** | 37,4 g | 14%* |

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

## Preparação

1. Lave os morangos, retire-lhes o pé e deixe-os escorrer bem.
2. Coloque-os no liquidificador, junte-lhes o leite condensado e os dois iogurtes naturais e bata até ficar tudo reduzido a puré.
3. Adicione então o leite, batendo sempre.
4. Sirva em copos bem frios e decore com morangos.
5. Nota: Pode substituir os morangos por outra fruta a gosto.