



Bebidas

Receitas de Batidos

## Batido de Baunilha

🕒 5 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍷 4 doses

### Ingredientes

- 1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
- 1/2 l de leite
- 1 c. de chá de essência de baunilha
- 4 cubos de gelo

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	318,2 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	7,8 g	16%*
<b>Lípidos</b>	8,5 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	51,7 g	20%*

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

### Preparação

- 1 Deite todos os ingredientes no liquidificador.
- 2 Ligue e bata até obter uma mistura cremosa.
- 3 Sirva bem frio.
- 4 Nota: Pode substituir a baunilha por 30 g de nozes, avelãs ou amendoins.