



Bebidas

Receitas de Batidos

## Batido de Banana

🕒 5 min.

👉 Fácil

👤 Económico

🍷 4 doses

### Ingredientes

80 g de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ  
600 g de banana  
400 ml de água  
100 g de gelo picado

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	209,3 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	4,0 g	8%*
<b>Lípidos</b>	2,4 g	3%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	43,7 g	17%*

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

### Preparação

- 1 Descascar as bananas, cortar em pedaço e colocar num liquidificador.
- 2 Adicionar o Leite Condensado Tradicional NESTLÉ, a água e o gelo. Triturar até obter a textura desejada.
- 3 Servir muito frio.
- 4 Conselho: no momento de servir polvilhar com canela em pó e um pouco de amêndoas crocantes trituradas.