

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

Energia	209,3 kcal	10%*
Proteínas	4,0 g	8%*
Lípidos	2,4 g	3%*
Hidratos de Carbono	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.