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.