



Bebidas Bebidas Frias

## Batido de Iogurte e Doce de Leite

5 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

4 embalagens de iogurte natural líquido  
1 lata de Leite Condensado Cozido NESTLÉ  
1/2 de chávena de gelo

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	393,4 kcal	20%*
<b>Proteínas</b>	9,4 g	19%*
<b>Lípidos</b>	8,4 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	70,1 g	27%*

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

### Preparação

- 1 Bater o iogurte com o Leite Condensado Cozido NESTLÉ e o gelo até que não tenha grumos grandes. Deitar em copos e servir frio.