



Bebidas

Receitas de Batidos

Smoothie de Frutas Tropicais

5 min.

Fácil

Económico

6 doses

Ingredientes

80 g de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
560 g de lúchias e respetivo sumo
350 g de manga
400 g de papaia
320 g de bananas
200 g de kiwis
sumo de limão q.b.
bolachas de coco q.b.

Informação nutricional

Energia	193,4 kcal	10%*
Proteínas	3,3 g	7%*
Lípidos	3,2 g	5%*
Hidratos de Carbono	38,7 g	15%*

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

Preparação

- 1 Descasque as bananas, corte em rodela e deite um pouco de sumo de limão;
- 2 Descasque a manga, a papaia e os kiwis e corte em pedaços;
- 3 Triture as frutas preparadas e as lúchias numa liquidificadora. Misture o preparado anterior, o sumo de lúchias e o Leite Condensado Tradicional Nestlé até obter uma mistura homogénea.
- 4 Deixe repousar no frigorífico. Sirva o Smoothie fresquinho acompanhado com bolachas de coco.