



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.