



Batidos

de fruta e/ou vegetais



Batido de Morango e Iogurte [4 pessoas]

Ingredientes

2 dl de leite
300g de morangos
2 iogurtes líquidos de morango

Preparação

Lavar bem os morangos, arrancar-lhes o pé e cortá-los em quartos. No liquidificador, bater os morangos com o leite e, por fim, acrescentar os iogurtes. Servir de imediato, com ou sem gelo.

Batido de Pêssego [4 pessoas]

Ingredientes

5 dl de leite
300g de pêssegos maduros e perfumados
1 iogurte líquido de pêssego

Preparação

Descascar e retirar os caroços aos pêssegos. No liquidificador, bater os pêssegos com o leite. Depois de bem batido, adicionar o iogurte e voltar a misturar. Servir de imediato, com ou sem gelo.

Batido de Manga com Banana

[4 pessoas]

Ingredientes

5 dl de leite
1 manga
1 banana
1 iogurte com aroma de banana

Preparação

Descascar a manga e a banana e cortá-las em pequenos pedaços. No liquidificador, bater a fruta com o leite. Servir de imediato, com ou sem gelo, adicionando a cada copo uma colherada de iogurte.

Batido de Framboesa com Banana

[4 pessoas]

Ingredientes

5 dl de leite
100g de framboesas maduras
1 banana
1 iogurte natural

Preparação

Descascar a banana e cortar às rodelas. Lavar as framboesas. No liquidificador, bater a fruta com o leite. Servir de imediato, com ou sem gelo, adicionando a cada copo uma colherada de iogurte.

Batido de Alperce [4 pessoas]

Ingredientes

5 dl de leite
300g de alperces maduros
1 iogurte natural

Preparação

Descascar e retirar os caroços aos alperces. No liquidificador, bater os alperces com o leite. Servir de imediato, com ou sem gelo, adicionando a cada copo uma colherada de iogurte (deve ficar mal misturado). O aroma ácido do alperce conjuga muito bem com o sabor do iogurte.

Batido de Cenoura

Ingredientes

7,5 dl de leite
2 cenouras médias
Raspa de casca de 1 limão

Preparação

Descascar e lavar muito bem as cenouras. Cortar às rodelas e deitá-las no copo da liquidificadora. De seguida, juntar o leite e a raspa do limão. Bater durante alguns minutos até ficar homogéneo e espumoso. Decorar com rodelas de cenoura. Servir frio.

Batido de Ananás ou Abacaxi [4 pessoas]

Ingredientes

5 dl de leite
3 rodelas de ananás ou abacaxi
1 iogurte natural
1 iogurte com aroma de coco

Preparação

Descascar o ananás ou abacaxi. No liquidificador, bater a fruta com o leite e o iogurte natural. Servir de imediato, com ou sem gelo, adicionando a cada copo uma colherada de iogurte de coco. Misturar levemente com o batido.

Batido de Maçã

Ingredientes

7,5 dl de leite
1 iogurte natural
3 maçãs
Sumo de 1/2 limão

Preparação

Descascar as maçãs e cortá-las em pedaços. Em seguida, adicionar com o sumo de limão ao copo da liquidificadora. Por fim, juntar o leite, o iogurte natural e bater durante alguns minutos. Decorar a gosto e servir.

Batido de Iogurte com Maçã

Ingredientes

- 1 iogurte natural
- 1 medida (do copo de iogurte) de leite
- 1 maçã vermelha bem madura

Preparação

Deitar no liquidificador o iogurte, o leite e a maçã. Bater muito bem e servir.

Batido de Morango e Meloa

Ingredientes

- Leite
- Morangos
- Meloa

Preparação

Colocar o leite, 2 morangos (grandes) e uma porção de meloa na liquidificadora. Servir bem fresco.

Batido de Abacaxi e Maracujá

Ingredientes

- Leite q.b.
- Abacaxi q.b.
- Polpa de maracujá q.b.

Preparação

Separar as pevides da polpa do maracujá. De seguida, triturar no liquidificador o abacaxi, o maracujá e o leite. Decorar a gosto.

Batido de Pêra Abacate e Nozes

Ingredientes

- Leite
- Pêra abacate
- Nozes q.b.

Preparação

Descascar e retirar o caroço à pêra abacate. No liquidificador, bater a pêra abacate com o leite. Depois de bem batido, adicionar as nozes e voltar a misturar. Servir de imediato, com ou sem gelo.