

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 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 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 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 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 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 ANANÁS ou ABACAXI [4 pessoas]

Ingredientes

5 dl de leite

3 rodela 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 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 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 BANANA

Ingredientes

Leite

Banana

Canela em pó

Preparação

Descascar a banana e colocar na misturadora com o leite. Por fim, polvilhar com canela.

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 PINGO de MEL.

Ingredientes

Leite

Banana

Mel de abelha

Preparação

Misturar leite e uma banana. Para aromatizar o batido, adicionar um pingo de mel

BATIDO de MANGA

Ingredientes

Leite

Manga

Preparação

Descascar a manga e cortá-la em pequenos pedaços. No liquidificador, bater a manga com o leite. Servir de imediato, com ou sem gelo.

BATIDO de MELÃO

Ingredientes

Leite

Melão

Preparação

Descascar o melão e cortá-lo em pequenos pedaços. No liquidificador, bater o melão com o leite. Servir de imediato, com ou sem gelo.

BATIDO de KIWI

Ingredientes

Leite

Kiwi

Preparação

Descascar o kiwi e cortá-lo em pequenos pedaços. No liquidificador, bater o kiwi com o leite. Servir de imediato, com ou sem gelo.

BATIDO de PÊRA ABACATE com 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.

BATIDO TUTTI-FRUTI 1

Ingredientes

Leite

Fruta (manga, morangos, papaia, maçã)

Preparação

Descascar a fruta e cortá-la em pequenos pedaços. No liquidificador, bater a fruta com o leite. Servir de imediato, com ou sem gelo.

BATIDO TUTTI-FRUTI 2

Ingredientes

Leite

Fruta (melão, morangos, papaia, ananás ou abacaxi).

Preparação

Descascar a fruta e cortá-la em pequenos pedaços. No liquidificador, bater a fruta com o leite. Servir de imediato, com ou sem gelo.