

As minhas Receitas

Batido de maçã



Ingredientes: 2 decilitro de leite
1 unidade de limão (raspa)
2 unidade de maçãs
0 totaste de açúcar

Instruções de preparação:

Descasque as maçãs e retire-lhes o respectivo caroço. Corte-as em fatias e coloque estas no copo da sua liquidificadora. Borrife com algumas gotas de sumo de limão, adicione a raspa da casca de limão e o leite frio. Adoce com açúcar ou, se preferir, com adoçante de baixo teor calórico. Ligue a liquidificadora por alguns segundos de modo a ligar todos os ingredientes e a obter uma bebida espumosa. Deite o batido num copo de pé alto e decore a gosto.

Sugestões Adicionais: