

Receita Batido de Morango



Nos dias quentes que se avizinham, nada melhor do que consumir fruta de uma forma divertida e refrescante, desde aos mais pequenos até aos graúdos! Pode sempre adaptar às frutas que mais gosta, bom apetite!

O que vai precisar, para um batido?

- 150g morangos;
- 150 ml leite ou 1 iogurte;
- 50g de banana;
- 30g de flocos de aveia (opcional).

Preparar é simples!

- Lave e prepare os morangos e a banana;
- Coloque num liquidificador, juntamente com o leite ou o iogurte e os flocos de aveia e reduza a puré;
- Pode decorar com alguns flocos de aveia e uma rodela de morango.

Nota: Pode preparar com leite/ iogurte sem lactose, e tal como referido anteriormente, adaptar

as frutas que mais gosta.

Informação nutricional (por porção):

Energia (kcal)	250
Hidratos de carbono (g)	44,9
Lípidos (g)	2,6
Proteínas (g)	10,8