



### BATIDO DE AVEIA E FRUTOS VERMELHOS

Batido Hipercalórico para aumentar de peso de uma forma saudável

 15 minutos

 15 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia [24 g]
- 1 porção de leite meio gordo [250 ml]
- 2 mãos-cheias de frutos vermelhos congelados
- 2 colheres sopa queijo tipo cottage (requeijão)
- 1 colher de sopa de mel [24 g]
- 1 colher de sopa de amêndoas

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Triturar todos os ingredientes numa batedeira e as amêndoas apenas acrescentar no fim

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [500 g]	% DR
ENERGIA	125 kcal	626 kcal	31 %
PROTEÍNA	5 g	25 g	50 %
H. CARBONO	13 g	67 g	26 %
AÇÚCARES	10 g	49 g	54 %
GORDURA	6 g	28 g	40 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 g	40 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	7 g	26 %
SÓDIO	38 mg	192 mg	8 %