

BATIDO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 chávena almoçadeira de leite de vaca UHT magro (158 g)
- 1 unidade pequena de banana (95 g)
- 1 chávena de mirtilo (148 g) ou 5 unidades médias de morango (135 g)
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia (16 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Juntar tudo na liquidificadora e bater até obter a consistência desejada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (369 g)	% DR
ENERGIA	61 kcal	226 kcal	11 %
PROTEÍNA	2 g	9 g	18 %
H. CARBONO	10 g	38 g	15 %
AÇÚCARES	7 g	27 g	30 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	26 %
SÓDIO	19 mg	70 mg	3 %