

**BATIDO DE BANANA COM FRUTA CONGELADA**

Lanche delicioso, nutritivo e prático

 10 minutos 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 150 gramas de bebida Vegetal de Aveia- continente equilíbrio
- 1 unidade pequena de banana [95 g]
- 1 porção de frutos Silvestres congelado [continente] [30 g] **ou** 1/2 porção de preparado para Smoothie Congelado com Ananás, Papaia e Manga Pingo Doce [56 g] **ou** 1/2 porção de preparado para Smoothie com Banana, Frutos Vermelhos, Uvas e Açaí Pingo Doce [60 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar todos os ingredientes num liquidificador e bater até obter uma mistura homogénea. Em alternativa pode usar uma varinha mágica.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (255 g)	% DR
ENERGIA	172 kcal	438 kcal	22 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	12 g	30 g	12 %
AÇÚCARES	4 g	11 g	12 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	1 mg	3 mg	0 %