



BATIDO DE LEITE DE COCO E FRUTA

Batido super rápido, fácil e refrescante. Ideal para pequenos almoços rápidos, ou lanches mais leves, este batido de coco prepara-se em poucos minutos e, de tão bom que fica, bebe-se ainda mais depressa. Ainda por cima, como o leite de coco, basta juntar o resto dos ingredientes e triturar.

 5 minutos 10 minutos 1 Porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de leite magro sem lactose Milsani Aldi **ou** 200 gramas de bebida vegetal de coco Kokosfir Gut Bio Aldi
- 1/2 unidade média de banana (62 g)
- 1 unidade grande de maçã com casca (243 g) **ou** 1 unidade média, tipo Rocha de pera (138 g) **ou** 1 fatia sem casca de ananás (69 g) **ou** 50 gramas de frutos vermelhos ultracongelados
- 1 colher de sobremesa de mel [opcional para adoçar] (15 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque o leite de coco, bebida vegetal ou leite sem lactose, a banana e as frutas a escolha ou os frutos vermelhos congelados no copo da liquidificadora.
- 2º Triture até ficar bem homogéneo.
- 3º Sirva de imediato.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (342 g)	% DR
ENERGIA	61 kcal	209 kcal	10 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	8 %
H. CARBONO	13 g	44 g	17 %
AÇÚCARES	12 g	43 g	47 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	29 mg	98 mg	4 %