

**BATIDO DE FRUTOS SILVESTRES E BANANA (SEM LACTOSE)**

Cremoso e saudável, este batido de frutos silvestres e banana é rápido de fazer e leva apenas 4 ingredientes! Faz este smoothie para um pequeno almoço simples e fácil ou para um lanche da tarde refrescante!

 5 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 60 gramas de frutos Silvestres congelado (continente)
- 1/4 unidade pequena de banana (24 g)
- 125 gramas de bebida Vegetal de Aveia- continente equilíbrio
- 2 doses de 100% Proteína de Arroz (Prozis) (20 g)
- 1 colher de chá de mel (8 g) (Opcional)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Adicionar todos os ingredientes num liquidificador. Adicionar primeiro a fruta, depois a bebida vegetal e só por fim a proteína e o mel.
- 2º Mistura os ingredientes durante 2 minutos. Até obteres um textura suave e homogénea.
- 3º Serve imediatamente e desfruta!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (227 g)	% DR
ENERGIA	192 kcal	437 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	18 g	37 %
H. CARBONO	10 g	23 g	9 %
AÇÚCARES	4 g	9 g	10 %
GORDURA	2 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	18 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %