

**BATIDO DE BANANA COM PASTA DE AMENDOIM (SEM LACTOSE)**

Cremoso e saudável, este batido 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**

- 1/2 colher de chá de manteiga de amendoim Continente Equilíbrio [3 g]
- 1/2 unidade pequena de banana congelada [48 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]
- 1/2 colher de chá de canela moída [2 g]

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 (185 g)	% DR
ENERGIA	243 kcal	450 kcal	23 %
PROTEÍNA	10 g	19 g	37 %
H. CARBONO	13 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	7 g	13 g	14 %
GORDURA	3 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	2 mg	3 mg	0 %