

**BATIDO TROPICAL (SEM LACTOSE)**

Ao pequeno-almoço ou ao lanche, este batido tropical é nutritivo e saciante. E surpreendentemente fácil de fazer!

-  5 minutos
-  10 minutos
-  1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 porção de preparado para Smoothie Congelado com Ananás, Papaia e Manga Pingo Doce (56 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 (209 g)	% DR
ENERGIA	207 kcal	434 kcal	22 %
PROTEÍNA	9 g	18 g	36 %
H. CARBONO	12 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	3 g	6 g	7 %
GORDURA	2 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	0 mg	1 mg	0 %