

**BATIDO DE FRUTA CONGELADA COM WHEY PROTEIN VEGAN (SEM LACTOSE)**

Opção nutritiva, fácil e prática para o PA, meio da manhã e lanche da tarde

 5 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 50 gramas de frutos Silvestres congelado (continente) **ou** 30 gramas de preparado para Smoothie Congelado com Ananás, Papaia e Manga Pingo Doce **ou** 30 gramas de preparado para Smoothie com Banana, Frutos Vermelhos, Uvas e Açaí Pingo Doce **ou** 30 gramas de preparado para Smoothie Congelado com Ananás, Papaia e Manga Pingo Doce **ou** 50 gramas de frutos Vermelhos congelados (Aldi) **ou** 1 porção de manga congelada (Aldi) (25 g)
- 150 gramas de bebida de soja Alpro Soya natural BIO **ou** 150 gramas de bebida de amêndoa sem açúcar Alpro
- 1 medida rasa de suplemento de proteínas vegetais V-protein GoldNutrition (24 g)
- 1/2 colher de sopa de farelo de aveia bio Naturefoods (9 g) **ou** 1/2 colher de sopa de farinha de linhaça amarela (9 g)
- 1/2 unidade grande de banana (111 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar todos os ingredientes numa picadora ou misturada.
- 2º Misturar durante uns segundos até estar bem uniforme e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (284 g)	% DR
ENERGIA	94 kcal	267 kcal	13 %
PROTEÍNA	9 g	25 g	50 %
H. CARBONO	8 g	23 g	9 %
AÇÚCARES	5 g	15 g	16 %
GORDURA	2 g	7 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	24 %
SÓDIO	27 mg	78 mg	3 %