

**BATIDO DE AVEIA, IOGURTE PROTEICO, BEBIDA VEGETAL E FRUTOS VERMELHOS** 5 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 colher de sopa de flocos de aveia (8 g)
- 1 embalagem de yofu soja proteína (Sabor à escolha) (200 g) **ou** 1/2 embalagem de alpro Skyr (Sabor à escolha ou Natural) (200 g) **ou** 1 embalagem de iogurte Grego Magro Natural (Yaos) 0% matéria gorda (110 g) **ou** 120 gramas de iogurte Grego Natural 0% M. G. (Mevgal) **ou** 1 unidade de iogurte sólido de baunilha YoPRO (160 g)
- Frutos vermelhos a gosto (150 g)
- 1/2 porção de bebida de amêndoa Alpro (125 g) **ou** 125 gramas de bebida de arroz e coco Shoyce 0% **ou** 125 gramas de bebida de aveia Shoyce 0% **ou** 125 gramas de bebida de soja sem açúcares Shoyce 0%

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num liquidificador, colocar todos os ingredientes e triturar até obter uma consistência líquida. (Também pode ser utilizada a varinha mágica para triturar os ingredientes).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (441 g)	% DR
ENERGIA	52 kcal	231 kcal	12 %
PROTEÍNA	4 g	16 g	31 %
H. CARBONO	7 g	30 g	12 %
AÇÚCARES	3 g	14 g	16 %
GORDURA	1 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	24 %
SÓDIO	10 mg	43 mg	2 %