

**BATIDO DE AVEIA, IOGURTE SKYR E FRUTOS TROPICAIS** 5 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g)
- 1 porção de iogurte skyr natural Continente Equilíbrio (150 g)
- 2 porções de mix Frutos Exóticos (continente) (60 g) **ou** 1 porção de preparado para Smoothie com Banana, Frutos Vermelhos, Uvas e Açaí Pingo Doce (120 g)
- 1/2 porção de leite magro DIA (125 g) **ou** 125 gramas de bebida vegetal de coco Kokosfir Gut Bio Aldi **ou** 125 gramas de bebida de amêndoa 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 (389 g)	% DR
ENERGIA	68 kcal	263 kcal	13 %
PROTEÍNA	5 g	21 g	41 %
H. CARBONO	9 g	36 g	14 %
AÇÚCARES	3 g	12 g	13 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	29 mg	111 mg	5 %