



BATIDO PROTEICO DE MIRTILO COM BANANA

Pode colocar outra fruta da vossa preferência (morango, framboesa, entre outras)

 5 minutos 10 minutos 2 doses

INGREDIENTES

- 10 morangos médios (270 g) **ou** 1 chávena de mirtilo (148 g) **ou** 3 mãos-cheias de framboesa (141 g) **ou** 3 porções de frutos Vermelhos congelados (Aldi) (90 g) **ou** 3 porções de frutos Silvestres congelado (continente) (90 g) **ou** 3 porções de mix Frutos Exóticos (continente) (90 g) **ou** 1 porção de preparado para Smoothie com Banana, Frutos Vermelhos, Uvas e Açaí Pingo Doce (120 g)
- 2 porções de leite Proteína sem Lactose Mimosa (400 g)
- Água qb - para ajustar a consistência conforme a preferência
- 1 unidade pequena de banana (95 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar bem os morangos
- 2º Bater todos os ingredientes num liquidificador ou com uma varinha mágica

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR DOSE (345 g)	% DR
ENERGIA	51 kcal	177 kcal	9 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	42 %
H. CARBONO	6 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	2 g	8 g	9 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	2 mg	7 mg	0 %