



### BATIDO PROTEICO COM IOGURTE SKYR

Este batido é rico em proteína, com baixo teor de gorduras e com açúcares apenas naturais da fruta. É uma boa opção pré-treino ou pós-treino consoante o tipo de treino. Também pode ser um lanche apenas ou snack, para comer entre refeições, para além de ser equilibrado em macronutrientes tem ainda as vitaminas da fruta.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 porção de iogurte skyr natural Continente Equilíbrio (150 g)
- 1/2 porção de leite magro (125 g)
- 2 porções de frutos Silvestres congelado (continente) (60 g) **ou** 2 porções de mix Frutos Exóticos (continente) (60 g) **ou** 2 porções de frutos Vermelhos congelados (lidl) (60 g) **ou** 2 porções de manga congelada (lidl) (50 g) **ou** 6 unidades médias de morango (162 g) **ou** 1/2 chávena de mirtilo (74 g) **ou** 1/2 chávena de amora (72 g) **ou** 1.5 mãos-cheias de framboesa (71 g) **ou** 1 unidade pequena de maçã com casca (93 g) **ou** 1 unidade pequena de pera (150 g) **ou** 1/2 metade com casca e sementes de papaia (157 g) **ou** 1 unidade média de kiwi (111 g) **ou** 1/2 unidade de manga (172 g)
- 1/2 unidade média de banana (62 g)
- 1/2 colher de sopa de farinha de linhaça amarela Continente Equilíbrio (9 g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Caso opte pela fruta congelada é só pesar e acrescentar no copo do liquidificador, mas se escolher a fruta fresca deve descasque a fruta, se for a papaia, manga ou kiwi, retirar as sementes e o caroço (a depender da fruta) e cortá-la em pedaços pequenos.
- 2º Adicione o iogurte skyr natural proteico, o leite magro, a farinha de linhaça e a banana.
- 3º Coloque todos os ingredientes num blender e triture durante 1 minuto.
- 4º Sirva

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (406 g)	% DR
ENERGIA	61 kcal	246 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	22 g	44 %
H. CARBONO	7 g	27 g	10 %
AÇÚCARES	6 g	24 g	27 %
GORDURA	1 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	22 %
SÓDIO	30 mg	121 mg	5 %