



BATIDO PROTEICO COM IOGURTE SKYR (HIPOCALÓRICO)

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)
- 1/4 porção de leite magro DIA (63 g) **ou** 1/4 porção de leite sem lactose magro Mimosa bem especial 0% lactose (63 g) **ou** 63 gramas de bebida Vegetal de Aveia- continente equilíbrio
- 1.5 mãos-cheias de framboesa (71 g) **ou** 6 unidades médias de morango (162 g) **ou** 2 porções de frutos Silvestres congelado (continente) (60 g) **ou** 1/2 metade com casca e sementes de papaia (157 g) **ou** 1 unidade média de kiwi (111 g) **ou** 1 unidade pequena de maçã com casca (93 g) **ou** 2 porções de manga congelada (lidl) (50 g) **ou** 1/2 unidade de manga (172 g) **ou** 1/2 chávena de mirtilo (74 g) **ou** 1/2 chávena de amora (72 g) **ou** 1 unidade pequena de pera (150 g) **ou** 2 porções de mix Frutos Exóticos (continente) (60 g) **ou** 2 porções de frutos Vermelhos congelados (lidl) (60 g) **ou** 1/2 unidade média de banana (62 g)
- 1/2 colher de chá de mel (4 g)
- 1/4 copo pequeno de água mineral natural (51 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 descascar 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 ou leite sem lactose ou bebida vegetal à escolha, a fruta que desejar, caso queira adoçar um pouco pode acrescentar o mel (OPCIONAL) e 1/4 de copo de água.
- 3º Coloque todos os ingredientes num blender e triture durante 1 minuto.
- 4º Sirva

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (349 g)	% DR
ENERGIA	57 kcal	197 kcal	10 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	34 %
H. CARBONO	6 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	4 g	16 g	17 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	24 mg	82 mg	3 %