

**BATIDO DE FRUTA COM MISTURA PARA BEBIDA DE PROTEÍNA (HERBALIFE)**

Opção nutritiva, fácil e prática para o PA, meio da manhã e lanche da tarde

 5 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 60 gramas de preparado para Smoothie com Banana, Frutos Vermelhos, Uvas e Açaí Pingo Doce **ou** 60 gramas de preparado para Smoothie Congelado com Ananás, Papaia e Manga Pingo Doce **ou** 2 porções de manga congelada [Aldi] [50 g] **ou** 100 gramas de frutos Silvestres congelado [continente] **ou** 60 gramas de preparado para Smoothie Congelado com Ananás, Papaia e Manga Pingo Doce **ou** 100 gramas de frutos Vermelhos congelados [Aldi]
- 1 chávena almoçadeira de água mineral natural (155 g)
- 1 Dose de mistura para Bebida de Proteína (Herbalife)- sabor Baunilha (26 g)
- 1/2 unidade pequena de banana (48 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar todos os ingredientes numa picadora ou misturada.
- 2º Misturar durante uns segundos até estar bem uniforme e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (281 g)	% DR
ENERGIA	61 kcal	170 kcal	9 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	20 %
H. CARBONO	8 g	22 g	8 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	6 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	27 %
SÓDIO	1 mg	3 mg	0 %