



BATIDO DE FRUTA E LINHAÇA

Dica: Opções de fruta (mirtilos, framboesas, papaia, manga, maçã, laranja). Pode acrescentar um legume ao batido (cenoura, curgete, espinafres, couve, beterraba). Ao invés da linhaça, pode também optar por chia, cânhamo, psyllium

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de leite de vaca UHT magro
- 100 gramas de frutas
- 1 colher de sopa de linhaça dourada moída Continente Bio (18 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador ou processador de cozinha e triture por 1min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (318 g)	% DR
ENERGIA	64 kcal	205 kcal	10 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	22 %
H. CARBONO	7 g	22 g	9 %
AÇÚCARES	3 g	10 g	11 %
GORDURA	2 g	7 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	33 %
SÓDIO	28 mg	89 mg	4 %