






## BATIDO DE LARANJA E CENOURA

Para um pequeno-almoço completo e saboroso e muito fácil de fazer.

-  5 minutos
-  10 minutos
-  1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de laranja [92 g]
- 1 unidade pequena de maçã com casca [93 g]
- 1 unidade de cenoura crua com casca [60 g]
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia [16 g]
- pitada de curcuma [opcional]
- 1 pedacinho de gengibre fresco [5 g] [opcional]
- 150 ml de água
- 5 amêndoas, com pele [20 g]
- 1 colher de chá de mel [5 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descascar a laranja, lavar bem a casca da maçã e da cenoura e partir tudo em cubos para o liquidificador.
- 2º Adicionar a aveia, a curcuma, a canela e metade da água.
- 3º Processar um pouco e ir adicionando água até obter uma consistência espessa mas bebível.
- 4º Servir para um copo e caso sobre, guardar o restante em frasco de vidro tapado no frigorífico para o dia seguinte.
- 5º Pode acrescentar mais 1 peça de fruta e 1 cenoura, ajustando a água adicionada de modo a preparar batido para 2 dias.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [395 g]	% DR
ENERGIA	61 kcal	242 kcal	12 %
PROTEÍNA	1 g	6 g	11 %
H. CARBONO	9 g	35 g	13 %
AÇÚCARES	6 g	25 g	28 %
GORDURA	2 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	27 %
SÓDIO	12 mg	46 mg	2 %