

## BATIDO JOSÉ MARIA

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade grande de banana [222 g]
- 50 gramas de espinafres crus
- 10 gramas de gengibre fresco
- 1 colher de sopa de flocos de aveia [8 g]
- 1 colher de sopa de sementes de chia [10 g]
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça cruas [7 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- 1 colher de sopa de mel [24 g]
- 300 gramas de bebida de soja Alpro Soya natural sem açúcar

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Adicionar todos os ingredientes numa liquidificadora e triturar até homogeneizar a mistura.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [543 g]	% DR
ENERGIA	82 kcal	443 kcal	22 %
PROTEÍNA	3 g	18 g	36 %
H. CARBONO	11 g	58 g	22 %
AÇÚCARES	9 g	49 g	54 %
GORDURA	2 g	12 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	13 g	52 %
SÓDIO	19 mg	101 mg	4 %