

BATIDO SUSANA OLIVEIRA

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 1 unidade grande de banana (222 g)
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim Continente Equilíbrio (32 g)
- 5 colheres de sopa de flocos de aveia (40 g)
- 170 gramas de iogurte grego natural sem adição de açúcar Danone
- 2 colheres de sopa rasas de cacau em pó (18 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º bater todos os ingredientes num liquidificador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	186 kcal	9 %
PROTEÍNA	8 g	15 %
H. CARBONO	14 g	5 %
AÇÚCARES	7 g	8 %
GORDURA	10 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 %
SÓDIO	39 mg	2 %