



## BATIDO DE AVEIA, IOGURTE E FRUTOS VERMELHOS

 5 minutos 10 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia [24 g]
- 1 iogurte natural sólido magro ou Grego ligeiro magro [125 g]
- Frutos vermelhos a gosto [150 g]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num liquidificador, colocar todos os ingredientes e triturar até obter uma consistência líquida. (Também pode ser utilizada a varinha mágica para triturar os ingredientes).

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BATIDO [200 g]	% DR
ENERGIA	61 kcal	122 kcal	6 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	14 %
H. CARBONO	10 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	5 g	11 g	12 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	32 mg	65 mg	3 %