

Receitas em vídeo | Bebidas

Batido de Aveia

Aproveita uma bebida saudável e rápida para te dar energia o dia todo.

5 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 200 ml de água
- 3 c. de sopa de Leite Magro em Pó MOLICO
- 1 banana
- 1 c. de chá de canela em pó
- 4 c. de sopa de flocos de aveia integral
- 2 tâmaras ou 1 c. sopa de mel
- 1 c. de sopa linhaça moída
- 1 c. de sopa de manteiga de amêndoa

Informação nutricional

Energia	127,8 kcal	6%*
Proteínas	5,6 g	11%*
Lípidos	2,8 g	4%*
Hidratos de Carbono	19,9 g	8%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Coloque todos os ingredientes num liquidificador e triture tudo até obter uma mistura homogénea.
2. Sirva com sementes a gosto.