

Bebidas | Receitas de Batidos

# Batido de Kiwi e Manga com Aveia

Este batido é rico em nutrientes, rápido e refrescante. Ideal para tomar ao pequeno-almoço e lanche.

5 min. | Fácil | Económico | 4 doses

## Ingredientes

2 chávenas de manga em pedaços
2 chávenas de kiwi em pedaços
180 ml de água de coco
4 c. de sobremesa de mel
4 c. de sopa de flocos de aveia
4 c. de chá de linhaça dourada moída
coco ralado q.b.
sementes de chia q.b.
20 g de Leite Magro em Pó Molico

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 547,7 kcal | 27%* |
| **Proteínas** | 4,5 g | 9%* |
| **Lípidos** | 50,0 g | 71%* |
| **Hidratos de Carbono** | 23,1 g | 9%* |

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

## Preparação

1. Começa por preparar a água de coco com o Leite em Pó MOLICO. Divide em 2 partes iguais.
2. Numa delas junta 2 colheres de mel, a manga, duas colheres de chá de linhaça e 2 colheres de aveia e tritura tudo. Reserva.
3. Faz o mesmo para os kiwis. Num liquidificador tritura o preparado do leite, com os kiwis, a aveia, a linhaça e o mel.
4. Coloca num copo o preparado do kiwi e por cima coloca o preparado de manga cuidadosamente. Polvilha com coco ralado e sementes de chia.