

Bebidas Receitas de Batidos

Batido de Iogurte LONGA VIDA com Morango e Mel

8 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

1 chávena de chá de leite
1 iogurte LONGA VIDA Natural
2 c. de sopa de aveia integral (flocos)
1 c. de sopa mel
10 morangos

Informação nutricional

Energia	154,3 kcal	8%*
Proteínas	6,4 g	13%*
Lípidos	3,2 g	5%*
Hidratos de Carbono	24,3 g	9%*

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

Preparação

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.