



Bebidas Receitas de Batidos

## Batido de Laranja e Cenoura

10 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

2 cenouras descascadas  
4 laranjas (sumo)  
1 iogurte LONGA VIDA Magro Natural  
gelo q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	65,5 kcal	3%*
<b>Proteínas</b>	2,5 g	5%*
<b>Lípidos</b>	0,8 g	1%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	12,0 g	5%*

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

### Preparação

- 1 Picar o gelo num robot de cozinha ou liquidificador e reservar.
- 2 Bater os restantes ingredientes e juntar o gelo.
- 3 Dividir por copos e servir.