

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

Energia	65,5 kcal	3%*
Proteínas	2,5 g	5%*
Lípidos	0,8 g	1%*
Hidratos de Carbono	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.