



Bebidas

Receitas de Batidos

## 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

<b>Energia</b>	127,8 kcal	6%*
<b>Proteínas</b>	5,6 g	11%*
<b>Lípidos</b>	2,8 g	4%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.