



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.