



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

<b>Energia</b>	154,3 kcal	8%*
<b>Proteínas</b>	6,4 g	13%*
<b>Lípidos</b>	3,2 g	5%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.