



Bebidas **Receitas de Batidos**

Batido de Frutas com iogurte LONGA VIDA

🕒 5 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

Ingredientes

200 g de morangos
100 g de framboesas
40 g de folhas de hortelã
5 g de gengibre em pó
4 iogurtes LONGA VIDA Natural

Informação nutricional

Energia	93,5 kcal	5%*
Proteínas	5,3 g	11%*
Lípidos	2,9 g	4%*
Hidratos de Carbono	11,0 g	4%*

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

Preparação

- 1 Triture as frutas com o iogurte, a hortelã e o gengibre.
- 2 Sirva bem frio.