

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.