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.