



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

<b>Energia</b>	93,5 kcal	5%*
<b>Proteínas</b>	5,3 g	11%*
<b>Lípidos</b>	2,9 g	4%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.