

Para mamãs e bebés | Pequenos-Almoços e Lanches

Batido de Banana e Framboesa

10 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 iogurte líquido grande de framboesa
4 bolas de gelado de baunilha
1 banana
100 ml de leite meio gordo

Informação nutricional

Energia	175,8 kcal	9%*
Proteínas	4,9 g	10%*
Lípidos	11,8 g	17%*
Hidratos de Carbono	11,8 g	5%*

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

Preparação

1. Junta o iogurte e o leite no copo da liquidificadora.
2. Corta a banana em fatias e junta ao iogurte e ao leite. Acrescenta as 4 bolas de gelado.
3. Mistura os ingredientes na velocidade máxima cerca de 1 minuto.
4. Serve os batidos em 4 copos com palinhas.
5. Sugestão: Pode ser usado gelado de morango em vez de baunilha.
6. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.