



Para mamãs e bebês

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 palhinhas.
- 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.