



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

<b>Energia</b>	175,8 kcal	9%*
<b>Proteínas</b>	4,9 g	10%*
<b>Lípidos</b>	11,8 g	17%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.