Receita de Batido de Manga e Aveia

Em plenas férias de verão, receitas frescas e saudáveis são as
que mais inspiração trazem para lanches e pequenos-almoços. Que tal um **batido de manga e aveia** depois de uma
tarde de brincadeira ou de um mergulho na piscina? Talvez até antes de um dia
de praia, ao pequeno-almoço?

Deixamos-lhe a receita para um batido saboroso e super nutritivo,
que rapidamente se vai tornar um favorito de toda a família. A receita perfeita
para uma bebida de verão.

Batido de Manga e Aveia: como fazer

**Ingredientes para
duas doses**

- 400 ml leite
- 200g manga
- 4 colheres de sopa de flocos de aveia

Procedimento

Comece por descascar a manga e cortá-la em pedaços. Junte todos os ingredientes num recipiente apropriado. Num liquidificador ou com a ajuda da varinha mágica, reduza todos os ingredientes até obter um creme homogéneo. Sirva natural ou com algumas pedras de gelo.

Informação Nutricional

59 kcal
10g Hidratos de Carbono
1g Gordura
3g Proteína
1g Fibra

Sobre o Rodinhas

O
Rodinhas é uma empresa de transporte
de crianças pertencente
ao Grupo Salvador Caetano. Foi criado em 2007 para efetuar todo o tipo de **transporte escolar e transporte de crianças** em
qualquer momento, respondendo às necessidades das famílias portuguesas.

O
Rodinhas está presente nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa e preparou as suas carrinhas para crianças de todas as idades, com as
cadeirinhas de bebé ou assentos para criança corretos, para além de uma vasta equipa de motoristas profissionais que transportarão os pequenos passageiros com toda a segurança.