Mix de Batidos de Frutas



Procura um lanche rápido e nutritivo para os dias de brincadeira mais agitados! Temos uma opção saudável com várias combinações de fruta para todos os gostos. O batido simples e delicioso que toda a família vai adorar preparar e saborear. Descubra como é tão fácil de fazer um **mix de batidos de frutas**.

Aprenda a fazer um Mix de Batidos de Frutas

Ingredientes (2 porções):

300 ml de leite ou bebida vegetal

200 g de morangos

1 banana

Modo de preparação:

Num liquidificador colocar os morangos e a banana juntamente com o leite/bebida vegetal e triturar bem.

Informação Nutricional (100 g)

Energia: 50 kcal

Proteína: 2 g

H. Carbono: 7g

Gordura: 1g

Fibra: 1g

Ingredientes (2 porções):

300 ml de leite ou bebida vegetal

1 pêra madura descascada

10 framboesas

Modo de preparação:

Num liquidificador colocar a pêra e as framboesas juntamente com o leite/bebida vegetal e triturar bem.

Informação Nutricional (100 g)

Energia: 47 kcal

Proteína: 2 g

H. Carbono: 6g

Gordura: 1g

Fibra: 1g

Ingredientes (2 porções):

300 ml de leite de côco

1 manga fatiada

Coco ralado opcional

Modo de preparação:

Num liquidificador colocar a manga juntamente com o leite de coco e triturar bem.

Informação Nutricional (100 g)

Energia: 60 kcal

Proteína: 2 g

H. Carbono: 8g

Gordura: 2g

Fibra: 2g

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!