

## Receita Batido de Morango



Mais do que uma simples bebida, um batido de morango é uma forma deliciosa e nutritiva de consumir fruta. Ao pequeno-almoço ou ao lanche, esta é sempre uma receita de sucesso junto de miúdos e graúdos. E, ainda por cima, é muito simples de fazer. Experimente e bom apetite!

## Aprenda a fazer um Batido de Morango

Ingredientes necessários:

- 150g morangos;
- 150 ml leite ou 1 iogurte;
- 50g de banana;
- 30g de flocos de aveia (opcional).

Preparar um Batido de Morango passo a passo:

- Lave e prepare os morangos e a banana;
- Coloque num liquidificador, juntamente com o leite ou o iogurte e os flocos de aveia e reduza a puré;
- Pode decorar com alguns flocos de aveia e uma rodela de morango.

Também pode preparar com leite ou iogurte sem lactose e adaptar às frutas da época ou de que mais gosta. Descubra outras sugestões do Rodinhas para batidos como o Mix de Batidos de

## Frutas

### Informação nutricional (por porção):

Energia (kcal)	250
Hidratos de carbono (g)	44,9
Lípidos (g)	2,6
Proteínas (g)	10,8

## 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!