

SEMANA DO BRINCAR

BATIDO DE FRUTOS VERMELHOS

INGREDIENTES:

- 70 g de banana
- 80 g de framboesas
- 30 g de mirtilos
- 6 bolachas Maria
- 1 iogurte natural
- 300 ml de leite (frio)

MODO DE PREPARAÇÃO:

- 1 Coloca a bolacha no liquidificador ou robô de cozinha e tritura-a.
- 2 Junta as frutas e tritura novamente até obteres uma polpa cremosa. Molda em forma de bolinhas e coloca-as num tabuleiro
- 3 Acrescenta o iogurte e o leite e volta a tritar até estar tudo bem misturado.
- 4 Sirva de imediato.

ALERGÉNIOS:

- 1 Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hidridizadas) e produtos à base destes cereais;
- 2 Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose).

