

# <INGREDIENTES>

- 125g de iogurte natural
- 100ml de leite magro
- 1 banana pequena
- 1 maçã pequena
- 30g de espinafres
- Hortelã fresca q.b.
- Canela em pó q.b.

# BATIDO DE MAÇÃ E ESPINAFRES



Dificuldade: fácil



Doses: 2 pessoas



Preparação: 5 minutos

Acompanhe este batido com uma fatia de pão de mistura com 1 fatia fina de flambre de aves ou 1 fatia fina de queijo melo-gordo.



Aproveite as frutas e vegetais da época mais maduros para batidos, purés, compotas ou gelados!



## PREPARAÇÃO

- 1 Coloque num liquidificador o iogurte, o leite, a banana, a maçã com casca (retirando-lhe apenas o caroço), os espinafres, a hortelã e a canela em pó. Triture tudo até obter um batido homogêneo e cremoso.
- 2 Sirva fresco.

Calorias  
89

Proteína  
5g

Gordura total  
1g ●

Gordura saturada  
0g ●

Hidratos de Carbono  
16g

Açúcares  
15g ●

Fibra  
2g

Sal  
0,2g ●

Por dose/pessoa (203g)