**Batido de Frutas saudáveis**

O batido com frutas rápido, saudável e ótimo para iniciar o dia!

Juntar todos as frutas, leite e iogurte, usar o liquificador e 30 segundo e o pequeno almoço já está simples e benéfico.

A Fruta um consumo saudável, colorido e divertido! A fruta tem características nutricionais que a tornam num excelente alimento. Pobre em proteínas e gorduras, mas com uma quantidade apreciável de hidratos de carbono. Para além disso, é um bom fornecedor de vitaminas, minerais e fibras alimentares, sendo assim um dos alimentos de eleição para incluir na alimentação diária!