



Batut energètic



Vegetals

**Data d'emissió:** 14/03/2004

Una bona manera de començar el dia : un esmorzar saludable.

Ingredients:

- 2 taronges
- 1 iogurt natural
- 1 culleradeta de pol·len i unes gotes de preparat de gelea reial, etc.

ALTRES INGREDIENTS:

- 1 cullerada de mel per endolcir

Preparació:

1. Esprémer el suc de les dues taronges.
2. Agafar tots els ingredients i ficar-los en el got del túrmix. Turbinar-ho tot i llestos.

Informació nutricional:

Batut molt energètic. Indicat sobretot per esmorzar i en períodes d'estrès físic i mental. És bo per a persones convalescents i anèmiques. A l'hivern ens ajudarà a tenir més energia per afrontar el dia, sobretot si el prenem a l'hora d'esmorzar.

Televisió de Catalunya, S.A. i CCRTV Interactiva, S.A.

