

## VITAMINA COM SUSTAGEM

 10 minutos

### INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de sustagem Adulto (40 g)
- 1 unidade média de maçã (152 g) **ou** 1 unidade de banana prata crua (65 g) **ou** 1 fatia de mamão Papaia cru (170 g) **ou** 1 unidade média de pera (110 g) **ou** 1 colher de sopa cheia picada de abacate (45 g)
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g)

### MÉTODO DE PREPARO

1º Batata todos ingredientes no liquidificador , caso fique grosso acrescente um pouco mais de leite

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	78 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	13 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	6 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	61 mg	3 %