



SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS (NUTRI ALESSANDRA MELO)

O smoothie é uma ótima opção para consumir frutas no café da manhã ou lanches. É refrescante e pode ser consumido nos dias mais quentes. Dica: para um lanche proteico adicione 1 scoop (dosador) de whey protein sem sabor ou de baunilha, para ter mais fibras adicione sementes de chia.

 10 minutos 10 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 100 ml de iogurte natural zero lactose bem gelado
- 2 unidades de bananas maduras congeladas
- 5 unidades médias de morango (60 g)
- 100 gramas de frutas vermelhas congeladas (mirtilo, amora, framboesa) caso prefiro mantenha apenas a opção de banana e morango desde que seja acrescentado 100g a mais

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador ou processador, bata as frutas vermelhas com a banana. Em seguida adicione o iogurte e bata até ter uma mistura homogênea.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (193 g)	% DDR
ENERGIA	66 kcal	128 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	14 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	8 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	10 mg	19 mg	1 %