



VITAMINA DE ABACATE

Uma opção deliciosa para o café da manhã, lanches ou ceia.

 5 minutos

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias picado de abacate (90 g)
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca integral (165 g)
- 1 colher de chá de semente de chia (2g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture no liquidificador o abacate e o leite até obter uma consistência cremosa.
- 2º Em seguida acrescente a semente de chia por cima. Servir!
- 3º Dica: Caso prefira adicione cubos de gelo no momento de misturar no liquidificador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [260 g]	% DDR
ENERGIA	85 kcal	220 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	6 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	10 %
GORDURA	6 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	22 %
SÓDIO	27 mg	69 mg	3 %