



VITAMINA FUNCIONAL DE MORANGO

 2 porção

INGREDIENTES

- 80 gramas de morango [1/2 xícara]
- 1 unidade de banana [90 g]
- 1 copo pequeno cheio de leite [165 g]
- 1.5 colheres de sopa de semente de chia [25 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador e consumir em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO [200 g]	% DDR
ENERGIA	74 kcal	148 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	10 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	7 %
GORDURA	3 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	22 mg	45 mg	2 %