



SMOOTHIE DE AÇAÍ COM BANANA

 1 porção

INGREDIENTES

- 110 gramas de polpa de açai congelada (1 pacotinho da polpa)
- 1 unidade de banana nanica - de preferência bem madura para dar sabor mais doce (100 g)
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata.
- 2º Depois é só se servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	65 kcal	195 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	10 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	9 %
GORDURA	2 g	7 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	22 mg	67 mg	3 %