



SUCO DE MORANGO, CHIA E IOGURTE DESNATADO

O suco de laranja com morango, em especial, é riquíssimo em vitamina C [ajuda a prevenir gripes e resfriados], antioxidantes e minerais indispensáveis para o organismo e o iogurte desnatado completa com fonte de proteínas de alto valor biológico, cálcio, fósforo e vitaminas do complexo B.

INGREDIENTES

- 1 copo de iogurte natural desnatado [170g]
- 2 unidades grandes de morango picado [40 g]
- 1 colher de chia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador: os morangos, o iogurte desnatado e as sementes de chia.
- 2º Opcional: acrescente gelo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	52 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	4 g	5 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	48 mg	2 %