



VITAMINA DE MORANGO

 5 minutos 5 minutos 1 copo

INGREDIENTES

- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca semidesnatado (165 g)
- 6 unidades médias de morango (72 g)
- 2 folhas de hortelã, fresco (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º coloque o leite e o morango no liquidificador e bata. Sirva gelado!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (230 g)	% DDR
ENERGIA	39 kcal	90 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	6 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	8 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	32 mg	73 mg	3 %