






SMOOTHIE DE CAFÉ E BANANA

Já sabemos que um smoothie é espesso e rico em frutas. Enriquecido com iogurte e um toque de café expresso, este batido é ideal para um Pequeno almoço rápido, completo e fresco.

 5 minutos
 5 minutos
 1.1 Porções

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de banana madura congelada [222 g]
- 1 colher de chá de café solúvel [pó] descafeinado, marca branca [3 g]
- 1 copo pequeno de leite de vaca UHT meio gordo [207 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g] [opcional]
- 1 colher de sopa de mel [24 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Colocamos todos os ingredientes gelados no liquidificador e batemos até obter um smoothie cremoso.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (350 g)	% DR
ENERGIA	88 kcal	310 kcal	15 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	18 %
H. CARBONO	16 g	57 g	22 %
AÇÚCARES	15 g	54 g	60 %
GORDURA	1 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	18 %
SÓDIO	28 mg	99 mg	4 %