



### BATIDO DE KEFIR COM MORANGO

O kefir é um leite fermentado rico em bactérias e leveduras probióticas que promovem a saúde intestinal, facilitando a digestão e aumentando a imunidade, ajudando a manter a saúde geral do organismo. Além disso, o kefir é rico em proteínas, cálcio, vitamina D e vitamina K2, que são nutrientes indispensáveis.

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1/2 porção de kefir líquido Bio [125 g]
- 4 unidades grandes de morango [176 g]
- 1/2 colher de chá de mel [4 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Coloque todos os ingredientes no mixer ou no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Prontinho, pode servir!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (298 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA            | 42 kcal   | 124 kcal           | 6 %  |
| PROTEÍNA           | 2 g       | 5 g                | 11 % |
| H. CARBONO         | 6 g       | 17 g               | 7 %  |
| AÇÚCARES           | 6 g       | 17 g               | 19 % |
| GORDURA            | 1 g       | 3 g                | 4 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 1 g                | 6 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 3 g                | 14 % |
| SÓDIO              | 18 mg     | 54 mg              | 2 %  |