



## SMOOTHIE DE MANGA

Uma maneira ótima de começar o dia!

 1 porção

## INGREDIENTES

- 100 gramas de manga
- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- 2 colheres de sopa de iogurte grego ligeiro natural
- 75 ml de bebida de aveia

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque tudo numa liquidificadora e reduza a puré.
- 2º Toppings sugeridos: mais um pouco de manga, granola cacau (com pouco teor em açúcar) e 2 colheres de sopa de iogurte grego natural ligeiro.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (255 g)	% DR
ENERGIA	82 kcal	210 kcal	11 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	14 %
H. CARBONO	13 g	33 g	13 %
AÇÚCARES	7 g	18 g	20 %
GORDURA	2 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	30 mg	78 mg	3 %