



SMOOTHIE GELADO DE MORANGO

Uma opção fresca, para pequeno-almoço ou lanche, ótima para os dias quentes de Verão!

 1 porção

INGREDIENTES

- 125 gramas de morango
- 35 gramas de banana [congelada]
- 2 colheres de sopa de iogurte grego natural ligeiro

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque todos os ingredientes numa liquidificadora e reduza a puré.
- 2º Verta para uma taça e sirva a gosto. Eu utilizei granola PITAYA (Simplu), morango e mais um pouco de iogurte grego mas ajuste a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [220 g]	% DR
ENERGIA	53 kcal	116 kcal	6 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	9 %
H. CARBONO	8 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	7 g	15 g	17 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	17 mg	38 mg	2 %