



SMOOTHIE DE FRAMBOESA E BANANA

Uma opção rica em fibra e bem saciante, para o seu próximo pequeno-almoço ou lanche. Quer levar para o trabalho? Também vai muito bem enfrascado.... experimente e depois diga-me o que achou.

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia
- 100 gramas de iogurte de soja natural
- 1/2 colher de sopa de sementes de chia
- 47 gramas de banana
- 1 mão-cheia de framboesa
- 50 ml de bebida de amêndoa sem açúcar

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º No copo da liquidificadora coloque todos os ingredientes com a exceção da bebida de amêndoa. Triture até obter uma massa homogénea.
- 2º A meio adicione a bebida de amêndoa e torne a triturar. Vai obter um creme rosa cremoso.
- 3º Verta para uma taça e depois consuma simples com toppings como: granola, frutos oleaginosos, fruta ou uma combinação de ambos. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [273 g]	% DR
ENERGIA	86 kcal	235 kcal	12 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	19 %
H. CARBONO	11 g	30 g	12 %
AÇÚCARES	5 g	14 g	16 %
GORDURA	2 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	9 g	36 %
SÓDIO	27 mg	73 mg	3 %