nutrium

Ana Carolina Melcher

SMOOTHIE FRUTAS

1 porção

INGREDIENTES

- frutas vermelhas (30g)
- 100 gramas de iogurte desnatado
- 1 unidade pequena de banana (30 g)
- gelo à gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater a fruta congelada ou natural + iogurte + gelo se necessário Adicionar granola - opcional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (457 g)	% DDR
ENERGIA	28 kcal	129 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	6 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	1 g	7 g	9 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	19 mg	89 mg	4 %