



SMOOTHIE DE MORANGO COM WHEY DE BAUNILHA

Receita para o lanche da tarde ;)

 15 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá, metades de morango, cru (152 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g) **ou** 1 unidade média de maracujá cru - polpa (45 g)
- 1 dosador de whey protein baunilha (15 g)
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado (165 ml)
- Adoçante a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Passo 1 Lave bem os morangos e corte-os em pedaços menores. Passo 2 Em um liquidificador, adicione os morangos cortados, a banana, o whey protein de baunilha e o leite. Passo 3 Se desejar um smoothie mais doce, adicione o adoçante. Passo 4 Adicione gelo a gosto para deixar a bebida mais refrescante. Passo 5 Bata tudo no liquidificador até obter uma mistura homogênea e cremosa. Passo 6 Prove e ajuste a doçura se necessário, adicionando mais mel se preferir. Passo 7 Despeje o smoothie em um copo e sirva imediatamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (388 g)	% DDR
ENERGIA	56 kcal	215 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	9 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	24 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	24 mg	92 mg	4 %