

**SMOOTHIE DE FRUTOS VERMELHOS**

Opção lacto-vegetariana

 1 porção**INGREDIENTES**

- 1/2 chávena de mirtilo (74 g)
- 5 unidades médias de morango (135 g)
- 1/2 porção de iogurte grego ligeiro natural Continente Equilíbrio (63 g)
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia (16 g)
- 1 colher de chá de mel (8 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar todos os ingredientes no liquidificador e triturar.
- 2º Se necessário adicione um pouco de água.
- 3º Servir numa taça/copo (dependendo da consistência que preferir).
- 4º Opcional: Se optar por colocar numa taça pode adicionar os toppings que mais gostar (ex.: granola caseira, coco ralado, fruta, pasta de frutos oleaginosos,...).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (290 g)	% DR
ENERGIA	68 kcal	198 kcal	10 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	13 %
H. CARBONO	11 g	31 g	12 %
AÇÚCARES	7 g	20 g	23 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	24 %
SÓDIO	14 mg	39 mg	2 %