



RECEITA SMOOTHIE VERDE

 1.1 Copos duplos

INGREDIENTES

- 200 gramas de suco de laranja
- 1 unidade média de kiwi cru (76 g)
- 2 folhas médias de couve manteiga crua (40 g)
- 2 colheres de sopa de semente de linhaça (20 g)
- 2 colheres de sopa cheias picado de abacate (90 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em saquinhos, coloque kiwi e abacate picados, folhas de couve e linhaça (coloque a quantidade de uma receita por saquinho para ter saquinhos com porções individuais). Congele e use ao longo da semana para fazer smoothies verdes.

2º Na hora de preparar os smoothies, coloque o conteúdo de um saquinho no liquidificador com 200mL de suco de laranja e bata para fazer uma porção de smoothie.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO DUPLO (400 g)	% DDR
ENERGIA	86 kcal	342 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	12 g	50 g	17 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	9 %
GORDURA	4 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	14 g	58 %
SÓDIO	2 mg	9 mg	0 %