



RECEITA SMOOTHIE DE MARACUJÁ COM BANANA

 5 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 6 unidades de banana nanica crua (600 g)
- 6 unid de polpa de maracujá, congelada (600 g)
- 6 colheres de sopa cheias de aveia em flocos ou linhaça (90 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique as bananas em rodela e divida as polpas em duas.
- 2º Em 6 saquinhos, divida as bananas, as polpas de maracujá e a aveia ou linhaça.
- 3º Guarde no freezer. Na hora de servir, coloque o conteúdo de um saquinho de smoothie no liquidificador com 200-300mL de líquido (leite, iogurte, suco de laranja ou água).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR SAQUINHO (1 PORÇÃO) [215 g]	% DDR
ENERGIA	88 kcal	189 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	20 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	6 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	4 mg	9 mg	0 %