



VITAMINAS - OPÇÕES

 1 receita

INGREDIENTES

- 1.5 unidades de banana prata crua [98 g] **ou** 0.7 unidades de mamão Papaia cru [210 g] **ou** 2 espadas pequenas de manga Palmer crua [120 g] **ou** 1 espada média de manga Tommy Atkins crua [140 g] **ou** 1 unidade de banana nanica crua [100 g] **ou** 2 colheres de sopa cheias, picado de abacate cru [90 g] **ou** 13 unidades grandes de morango cru [260 g]
- 1 Copo de leite de coco [DuCoco] - Pronto para beber [200 g] **ou** 130 gramas de leite de coco Copra Pronto para Beber **ou** 1 copo duplo cheio de água de coco [240 g] **ou** 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado [165 g] **ou** 1 Copo de leite de Amêndoas [200 g] **ou** 1 Copo duplo de leite de Soja Zero Açúcar [200 g]
- 2 folhas de hortelã, fresco [0 g] **ou** 1 grama de condimento, canela, pó
- 1 colher de chá de mel de abelha [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Escolha os ingredientes e bata no liquidificador ou mixer até virar uma mistura homogênea
- 2º Caso queira, misture 2 frutas [ex: 1/2 banana nanica [50g] + 6 unidades de morango [130g]]. Use sua criatividade e alterne sempre os sabores consumidos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RECEITA (338 g)	% DDR
ENERGIA	45 kcal	152 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	8 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	5 %
GORDURA	1 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	27 mg	90 mg	4 %