



SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS

 10 minutos 10 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 100 ml de iogurte 2 ingredientes ou zero lactose bem gelado
- 1 unidade de bananas maduras congeladas
- 5 unidades médias de morango (60 g)
- 60 gramas de frutas vermelhas congeladas (mirtilo, amora, framboesa)
- 30 gramas de whey Protein de sua preferência
- 8 gramas de sementes de chia

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um liquidificador ou processador, bata as frutas vermelhas com a banana e a chia. Em seguida misture o whey no iogurte adicione e bata até ter uma mistura homogênea.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [212 g]	% DDR
ENERGIA	93 kcal	197 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	14 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	8 g	17 g	23 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	18 %
SÓDIO	9 mg	19 mg	1 %