



SMOTHIE DE MORANGO COM ABACAXI

 1.6 Copos

INGREDIENTES

- 4 unidades pequenas de morango (21 g)
- 2 fatias médias de abacaxi (150 g)
- 1/2 xícara de leite de castanha do pará
- 1/2 iogurte desnatado ou zero lactose

MÉTODO DE PREPARO

1º As frutas devem estar congeladas

2º Bater tudo no liquidificador com cubos de gelo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (200 g)	% DDR
ENERGIA	52 kcal	103 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	9 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	6 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	27 mg	55 mg	2 %