



SMOOTHIE

Você pode criar variações desse smoothie utilizando combinações diferentes de frutas. Uma bebida refrescante e nutritiva para o verão.

 1 porção

INGREDIENTES

- 3/4 de xícara de LEITE de vaca semidesnatado [150ML]
- 5 unidades médias de MORANGO CONGELADO [135 g]
- 1/4 de xícara de IOGURTE natural desnatado [50ML]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua [30 g]
- 1 colher de chá de essência de BAUNILHA [4 g]- OPCIONAL

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador. É importante que todos os ingredientes estejam gelados e as frutas congeladas para dar a consistência de smoothie.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [364 g]	% DDR
ENERGIA	68 kcal	247 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	10 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	16 %
GORDURA	1 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	21 %
SÓDIO	27 mg	99 mg	4 %