



SMOOTHIE DE MAÇÃ

Receita saudável para substituição de bebidas lácteas industrializadas

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g) **ou** 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g)
- 1 maçã (81 g)
- 1 colher de sopa de farelo de aveia (10 g)
- 1 colher de chá de sementes de chia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater tudo no liquidificador até ficar bem homogêneo e cremoso

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (286 g)	% DDR
ENERGIA	61 kcal	173 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	8 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	13 %
GORDURA	2 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	31 mg	88 mg	4 %