

SMOOTHIE VEGANO

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias pequenas de abacaxi cru (100 g) **ou** 1/2 unidade de banana prata crua (33 g) **ou** 1/2 unidade média de maçã (65 g) **ou** 1/2 fatia de mamão Formosa cru (85 g) **ou** 1/2 fatia de mamão Papaia cru (85 g) **ou** 1 fatia grande de melão cru (115 g) **ou** 1/2 unidade pequena de manga (60 g) **ou** 12 unidades médias de morango cru (144 g) **ou** 2 unidades médias de ameixa crua (84 g) **ou** 2 colheres de sopa cheias picado de abacate (90 g)
- 1 copo de leite vegetal de amêndoas (240 g) **ou** 240 gramas de leite de coco caseiro
- 18 gramas de proteína Vegana Mais Mu
- 2 gramas de cacau, pó seco, sem adoçante

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater tudo com o leite vegetal de sua escolha bem gelado e pedras de gelo para ficar bem cremoso e consumir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (346 g)	% DDR
ENERGIA	77 kcal	265 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	5 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	22 %
GORDURA	5 g	17 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	18 mg	63 mg	3 %