



CREME DE ABACATE VEGANO

O abacate possui diversos benefícios, dentre eles, melhora a saúde do intestino, promove saciedade e tem ação antioxidante.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo pequeno cheio picado de abacate [130 g]
- 100 ml de leite de aveia
- 1 colher de sobremesa de mel [9 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar um creme homogêneo. Sirva imediatamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [239 g]	% DDR
ENERGIA	98 kcal	234 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	11 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	6 %
GORDURA	6 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	8 g	34 %
SÓDIO	11 mg	26 mg	1 %