



SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS

 1 porção**INGREDIENTES**

- 100 ml de iogurte natural bem gelado
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 100 gramas de frutas vermelhas congeladas [mirtilo, amora, framboesa]
- 20 gramas de whey [sabores indicados: baunilha, neutro, sorvete de creme, leite em pó, iogurte]

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um liquidificador ou processador, bata as frutas vermelhas com a banana. Em seguida adicione o iogurte e o whey e bata até ter uma mistura homogênea.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [285 g]	% DDR
ENERGIA	89 kcal	254 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	12 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	9 g	26 g	35 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	13 mg	37 mg	2 %