

**VITAMINA NUTRITIVA**

Café da manhã nutritivo

 1 porção**INGREDIENTES**

- 10 gramas de gérmen de trigo
- 1/2 colher de sopa de semente de linhaça [5 g]
- 10 gramas de sementes de chia
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó [3 g]
- 1 colher de chá de gengibre, cru [2 g]
- 1 unidade grande, de banana [90 g]
- 1 unidade pequena de iogurte natural [140 g]
- 2 embalagens de polpa de cupuaçu congelada [200 g] ou 2 embalagens de polpa de tamarindo congelada [200 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata tudo no liquidificador. Pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [443 g]	% DDR
ENERGIA	82 kcal	362 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	11 g	50 g	17 %
PROTEÍNA	3 g	15 g	20 %
GORDURA	3 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 g	47 %
SÓDIO	18 mg	78 mg	3 %