



VITAMINA DE MAÇÃ, AVEIA E SEMENTE DE CHIA

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de maçã (152 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca integral (165 g)
- 10 gramas de semente de chia - 1 colher de sobremesa

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes no liquidificador e beber em seguida

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (357 g)	% DDR
ENERGIA	90 kcal	320 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	14 g	51 g	17 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	15 %
GORDURA	3 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	29 %
SÓDIO	20 mg	71 mg	3 %