

SMOOTHIE DE BANANA COM ABACATE (SL)

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata congelada (65 g)
- 2 colheres de sopa cheias picado de abacate (90 g)
- 1 Colher de sopa de mix de Farinhas para Saúde da Mulher (16 g)
- 150 mililitros de água

MÉTODO DE PREPARO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (321 g)	% DDR
ENERGIA	70 kcal	226 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	10 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	7 %
GORDURA	3 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 g	44 %
SÓDIO	3 mg	10 mg	0 %