

SMOOTHIE DE BANANA COM MORANGO (SL)

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata congelada [65 g]
- 1 Colher de sopa de mix de Farinhas para Saúde da Mulher [16 g]
- 150 mililitros de água
- 8 unidades de morango, congelados [85 g]

MÉTODO DE PREPARO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (316 g)	% DDR
ENERGIA	47 kcal	147 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	10 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	5 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	31 %
SÓDIO	3 mg	10 mg	0 %