

## SMOOTHIE DE ABACATE COM MARACUJÁ (SL)

 1 porção

### INGREDIENTES

- 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
- 1 embalagem de polpa de maracujá, congelada [100 g]

### MÉTODO DE PREPARO

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

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [356 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 56 kcal   | 201 kcal           | 10 %  |
| CARBOIDRATOS       | 7 g       | 24 g               | 8 %   |
| PROTEÍNA           | 1 g       | 5 g                | 7 %   |
| GORDURA            | 3 g       | 11 g               | 20 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 2 g                | 9 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 10 g               | 41 %  |
| SÓDIO              | 5 mg      | 18 mg              | 1 %   |