

**SMOOTHIE DE BANANA COM MANGA (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
- 1 embalagem de polpa de manga, congelada (100 g) ou 1 unidade pequena de manga (120 g)

MÉTODO DE PREPARO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (341 g)	% DDR
ENERGIA	53 kcal	179 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	12 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	5 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	31 %
SÓDIO	4 mg	13 mg	1 %