

SMOOTHIE DE BANANA, MORANGO E LEITE DE SOJA

 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]
- 150ml de leite de soja
- 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	72 kcal	228 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	13 g	41 g	14 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	11 %
GORDURA	2 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	9 g	35 %
SÓDIO	27 mg	84 mg	3 %