

**BATIDO COM KEFIR - LOW FODMAP** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 porção de kefir líquido natural [250 g]
- 1/2 unidade média de banana [62 g]
- 1 punhado de frutos vermelhos [35g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Triturar tudo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (361 g)	% DR
ENERGIA	49 kcal	177 kcal	9 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	19 %
H. CARBONO	6 g	23 g	9 %
AÇÚCARES	6 g	22 g	24 %
GORDURA	1 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	28 mg	102 mg	4 %