

VITAMINA DE FRUTAS

Receita com Nutrientes Sênior

 10 minutos

 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 fatia de mamão Papaia cru (170 g)
- 1 unidade média de maçã (152 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 27.5 gramas de nutren Sênior
- 1 xícara de chá de água, engarrafada, genérica (237 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um liquidificador, bata todos os ingredientes. Sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	50 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	10 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	2 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	12 mg	0 %