

**SHAKE TROPICAL** 2 porções**INGREDIENTES**

- 2 fatias médias de abacaxi (150 g)
- 200 ml de leite de vaca integral
- 2 colheres de sopa de coco seco, ralado
- Hortelã fresca a gosto
- 4 cubos de gelo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador até que o gelo seja totalmente triturado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (200 g)	% DDR
ENERGIA	87 kcal	174 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	7 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	6 %
GORDURA	5 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	22 mg	44 mg	2 %