



VITAMINA DE FRUTA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado (165 g)
- 1 unidade de banana nanica crua (100 g) **ou** morangos a vontade **ou** 1 fatia pequena de abacaxi (50 g) **ou** 1 unidade média de maracujá (45 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador, caso ache necessário pode utilizar adoçante ou mel para adoçar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (228 g)	% DDR
ENERGIA	66 kcal	150 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	12 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	11 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	32 mg	72 mg	3 %