



SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS

O smoothie é uma ótima opção para consumir frutas no café da manhã ou lanches. É refrescante e pode ser consumido nos dias mais quentes. Dica: para um lanche proteico adicione 1 scoop (dosador) de whey protein sem sabor ou de baunilha, para ter mais fibras adicione sementes de chia.

 10 minutes 10 minutes 2 porções

INGREDIENTS

- 100 ml de iogurte natural bem gelado
- 2 unidades de banana madura congelada (130 g)
- 5 unidades médias of morango (60 g)
- 100 gramas de frutas vermelhas congeladas (mirtilo, amora, framboesa)

COOKING METHOD

- 1º Em um liquidificador ou processador, bata as frutas vermelhas com a banana. Em seguida adicione o iogurte e bata até ter uma mistura homogênea.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (193 g)	% DRI
ENERGY	66 kcal	128 kcal	6 %
CARBOHYDRATE	14 g	27 g	9 %
PROTEIN	3 g	6 g	8 %
FAT	0 g	1 g	1 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	0 %
FIBER	2 g	3 g	13 %
SODIUM	10 mg	19 mg	1 %