



### 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 minutos 10 minutos 2 porções

## INGREDIENTES

- 100 ml de iogurte natural zero lactose bem gelado
- 2 unidades de bananas maduras congeladas
- 5 unidades médias de morango (60 g)
- 100 gramas de frutas vermelhas congeladas (mirtilo, amora, framboesa)

## MÉTODO DE PREPARO

- 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.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (193 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 66 kcal   | 128 kcal           | 6 %   |
| CARBOIDRATOS       | 14 g      | 27 g               | 9 %   |
| PROTEÍNA           | 3 g       | 6 g                | 8 %   |
| GORDURA            | 0 g       | 1 g                | 1 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g                | 0 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 3 g                | 13 %  |
| SÓDIO              | 10 mg     | 19 mg              | 1 %   |