



## SMOOTHIE DE MORANGO E BANANA ZERO LACTOSE E ZERO AÇÚCAR

Ideal para dietas com restrição de lactose, glúten e açúcar. Opções de lanches da manhã, pré e pós-treino e ceia

 40 minutos 10 minutos 4 porções

## INGREDIENTES

- 200 gramas de leite de coco light
- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça
- 1 colher de sobremesa de limão (espremido)
- 100 ml (meia xícara de chá) de água natural
- 8 unidades grandes de morangos picados (160 g)
- 20 gotas de adoçante 100% stévia pura (1 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por aproximadamente dois minutos, porcione em copos. Decore como preferir.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (63 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 106 kcal  | 67 kcal           | 3 %   |
| CARBOIDRATOS       | 8 g       | 5 g               | 2 %   |
| PROTEÍNA           | 1 g       | 1 g               | 1 %   |
| GORDURA            | 8 g       | 5 g               | 9 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 7 g       | 4 g               | 19 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 1 g               | 5 %   |
| SÓDIO              | 6 mg      | 3 mg              | 0 %   |