

CREME DE MANGA COM MARACUJA

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de manga Palmer crua
- 50 gramas de maracujá
- 50 gramas de leite de vaca desnatado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque e pique a manga com antecedência, congele.
- 2º No liquidificador coloque o leite, a poupa do maracujá e a manga congelada, bata até virar um creme homogêneo
- 3º Caso queira pode servir com castanhas trituradas por cima ou semente de girassol ou abobora
- 4º Obs: caso queira acrescentar proteína pode adicionar um scoop de whey protein

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	69 kcal	138 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	17 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	27 %
SÓDIO	18 mg	37 mg	2 %