



SMOOTHIE DE LEITE DE CASTANHAS COM MARACUJÁ, MANGA E HORTELÃ

Bebida para aliviar sintomas da ansiedade.

5 minutos

5 minutos

2 porções

INGREDIENTES

- 1 copo de leite de castanha (200mlg)
- 1 polpa de maracujá (100 g)
- 1/2 xícara de manga picada (113 g)
- 1 colher de sopa (5 gramas) de folhas de hortelã fresca picada

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (173 g)	% DDR
ENERGIA	46 kcal	80 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	7 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	22 mg	38 mg	2 %