



SHAKE DE FRUTAS AMARELAS

 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 embalagem de polpa de maracujá, congelada (50 g)
- 1/2 unidade pequena, espada de manga (30 g)
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 1 colher de sobremesa de mel de abelha (9 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador até pegar a consistência de shake. Você pode acrescentar algumas pedras de gelo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [218 g]	% DDR
ENERGIA	60 kcal	131 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	8 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	8 %
GORDURA	2 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	35 mg	77 mg	3 %