



## SMOOTHIE CREMOSO (DE FRUTOS VERMELHOS E COM ESPINAFRES)

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 mão cheia de frutos vermelhos congelados
- 180 ml de bebida de soja não açucarada ou leite magro
- 1 unidade pequena/média de banana, tipo da Madeira (123 g)
- 1 colher de sobremesa de manteiga de amendoim/ amêndoa (10 g)
- 1 mão cheia de espinafres
- Topping: 1 colher de chá de sementes de cânhamo [descascadas]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar primeiro os congelados na liquidificadora [para ficar mais cremoso]. Também podem ser adicionadas cerca de 2 pedras de gelo e triturar em conjunto com a fruta.
- 2º Juntar os restantes ingredientes e misturar.
- 3º Servir com topping de frutos vermelhos e as sementes de cânhamo, ou adicionar mais água para levar em forma de batido.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (330 g)	% DR
ENERGIA	83 kcal	274 kcal	14 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	28 %
H. CARBONO	6 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	5 g	17 g	19 %
GORDURA	4 g	13 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	26 %
SÓDIO	23 mg	76 mg	3 %