

RECEITA SMOOTHIE DE BANANA CONGELADA E CACAU

smoothie de banana com cacau 70% e leite desnatado

 10 horas 15 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades pequena, prata de banana [60 g] **ou** 1 unidade pequena, espada de manga [60 g] **ou** 1 fatia media de mamão [170 g]
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado [165 g] **ou** 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [20 g]
- 1.5 colheres de sopa de semente de chia Mundo Verde Seleção [25 g] **ou** 1 colher de sopa de psyllium Husk Mundo Verde Seleção [10 g] **ou** 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g] **ou** 1 colher de sopa de aveia em flocos finos sem glúten Mundo Verde Seleção [15 g]
- 1 colher se sopa de chocolate Em Pó Solúvel 70% Cacau [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º coloque a banana, ou manga ou mamão congelados no liquidificador e adicione os demais ingredientes. [cacau apenas quando for banana]
- 2º bata até ficar homogêneo
- 3º e sirva gelado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO [200 g]	% DDR
ENERGIA	90 kcal	180 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	14 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	13 %
GORDURA	2 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	8 g	30 %
SÓDIO	62 mg	124 mg	5 %