

RECEITA VITAMINA DE AÇAÍ COM BANANA E LEITE DESNATADO

vitamina de açaí

 10 horas 15 horas 1.1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado [165 g] ou 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [20 g]
- 100 gramas de polpa de açaí congelada
- 1 unidade de banana prata crua [65 g] ou 2 colheres de sopa cheias picado de abacate [90 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g] ou 1.5 colheres de sopa de semente de chia Mundo Verde Seleção [25 g] ou 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º bata tudo e sirva geladinho

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO [270 g]	% DDR
ENERGIA	93 kcal	252 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	12 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	13 %
GORDURA	4 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	29 %
SÓDIO	35 mg	93 mg	4 %