

SMOOTHIE DE BANANA E FRUTAS VERMELHAS SEM LEITE

Lanche

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana prata crua [130 g]
- 1 unidade média de morango cru [12 g]
- 4 unidades de framboesa, crua [8 g]
- 4 unidades de amora, crua [6 g]
- 1/2 xícara de chá de bebida, água de torneira [119 g]
- 1 colher de chá de mel de abelha [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque as bananas, pique elas e, com as outras frutas, deixe congelar de um dia para o outro.
- 2º Em um liquidificador ou mixer, adicione todos os ingredientes e bata até ficar homogêneo [reserve algumas para enfeitar].
- 3º Caso queira deixar mais doce, adicione o mel na hora de bater.
- 4º Agora é só servir. Bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (277 g)	% DDR
ENERGIA	53 kcal	147 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	14 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	2 mg	6 mg	0 %