



SMOOTHIE DE MORANGO E BANANA

 10 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 100ml de iogurte natural
- 1 xícara de chá, metades de morango [152 g]
- 1 unidade de banana [90 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Reúna todos os ingredientes;
- 2º Em um liquidificador, coloque gelo, a banana, o morango, o iogurte e bata bem. Caso precise, adicione um pouco de água para ajudar a bater;
- 3º Sirva e aproveite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (310 g)	% DDR
ENERGIA	49 kcal	152 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	9 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	8 %
CORDURA	1 g	4 g	7 %
CORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	18 %
SÓDIO	17 mg	54 mg	2 %