



SMOOTHIE FLORESTA NEGRA

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de cereja sem caroço (78g)
- 1 xícara de chá, metades de morango, cru (152 g)
- 1 colher de sopa de cacau em pó (5 g)
- 1 xícara de chá de leite de vaca desnatado (240 ml).

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo e liso;
- 2º Agora é só servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (475 g)	% DDR
ENERGIA	40 kcal	192 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	8 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	2 g	11 g	15 %
GORDURA	0 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	7 g	27 %
SÓDIO	22 mg	104 mg	4 %