



SMOOTHIE DE CAFÉ

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo pequeno de leite de vaca desnatado (165 g)
- Café passado frio (100ml)
- 1 unidade de banana (90 g)
- 1 colher de sopa de cacau em pó (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até ficar homogêneo.
- 2º Agora é só servir! Aproveite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (328 g)	% DDR
ENERGIA	39 kcal	129 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	8 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	11 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	14 %
SÓDIO	22 mg	72 mg	3 %