

**BATIDA DE FRUTA COM LINHAÇA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 200 gramas de leite de vaca integral
- 1 unidade ou porção de fruta, da sua preferência
- Canela em pó a gosto
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º bata tudo no liquidificador

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (279 g)	% DDR
ENERGIA	74 kcal	206 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	9 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	10 %
GORDURA	3 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	27 mg	74 mg	3 %