

BATIDA DE FRUTA

 1 porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de leite de vaca integral
- 1 unidade ou porção de fruta, da sua preferência
- Canela em pó a gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º bata tudo no liquidificador

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (279 g)	% DDR
ENERGIA	60 kcal	167 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	8 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	9 %
Gordura	2 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	27 mg	76 mg	3 %