

VITAMINA DE MAÇÃ - NUTREN

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa cheia de leite em pó integral (16 g)
- 60 gramas de nutren
- 1 colher de chá de mel (3 g)
- 1 colher de chá rasa de aveia em flocos crua (2 g)
- 1 unidade pequena de maçã orgânica descascada (80 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave e higienize a maçã,
- 2º Em um liquidificador, bata a água, o leite pó e o nutren e bata por 30 segundos
- 3º Acrescente os demais ingredientes e bata por mais 1 minuto. Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	255 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	28 g	9 %
PROTEÍNA	17 g	23 %
GORDURA	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	149 mg	6 %