

**VITAMINA DE ABACATE COM BANANA** 1.2 Copos**INGREDIENTES**

- 3 colheres de sopa cheias picado de abacate [135 g]
- 1 unidade pequena de banana, crua [101 g]
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [20 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater todos os ingredientes no liquidificador com 200 ml de água

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (250 g)	% DDR
ENERGIA	165 kcal	412 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	23 g	58 g	19 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	20 %
GORDURA	6 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	14 g	56 %
SÓDIO	39 mg	98 mg	4 %