



SMOOTHIE PROTEICO DE BANANA E ESPINAFRE

 10 minutos 10 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana madura, crua [120 g]
- 1 xícara de chá de espinafre fresco, cru [30 g]
- 30 gramas de proteína vegetal
- 1 xícara leite vegetal (amêndoa, soja, etc.) [240ml]
- 15g de sementes de chia ou linhaça [aproximadamente 1 colher de sopa]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador e misture até obter uma consistência cremosa. Sirva gelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (210 g)	% DDR
ENERGIA	90 kcal	189 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	11 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	8 g	17 g	22 %
GORDURA	2 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	14 %
SÓDIO	35 mg	74 mg	3 %