Luciana Cipriano
Nutricionista · 0022 N

BATIDO " VITAMINA"

INGREDIENTES

- 16 gramas de nestum mel clássico (2 colheres de sopa) ou 1/2 porção de flocos de aveia (15 g)
- 1 unidade pequena de banana (95 g)
- 10 gramas de frutos silvestres (podem ser congelados)
- 200 ml de leite magro

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Juntar todos os ingredientes numa misturadora ou varinha mágica ou liquidificadora e triturar tudo. Beber frio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	65 kcal	3 %
PROTEÍNA	3 g	6 %
H. CARBONO	12 g	5 %
AÇÚCARES	8 g	9 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	1 mg	0 %