

**VITAMINA DE FRUTAS (NUT. MARCELLO BAIMA)**

Opção prática para ser utilizada em no café da manhã, lanches ou pré-treino

 5 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades grandes, prata de banana (110 g) **ou** 2 colheres de sopa cheias picado de abacate (90 g) **ou** 1 fatia de mamão Papaia cru (170 g)
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (20 g) **ou** 2 colheres de sopa cheias de leite em pó integral (32 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 120 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar os ingredientes no liquidificador
- 2º bater até ficar bem triturado e misturado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (288 g)	% DDR
ENERGIA	107 kcal	309 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	16 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	18 %
GORDURA	3 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	38 mg	110 mg	5 %