



SMOOTHIE DE MORANGO SAUDÁVEL

smoothie de morango saudável

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de leite de vaca desnatado
- 3 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (30 g) ou 1 scoop de whey protein (30 g)
- 1 unidade de banana prata congelada (65 g)
- 6 unidades médias de morango congelado (72 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o leite, a banana cortada congelada, os morangos congelados e o leite em pó ou whey no liquidificador. Em seguida bata tudo até misturar bem os ingredientes. Quando formar uma mistura homogênea, retire do copo do liquidificador e o smoothie estará pronto para o consumo. se as frutas não estiverem congeladas é só por em temperatura ambiente e gelo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (262 g)	% DDR
ENERGIA	89 kcal	233 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	14 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	8 g	20 g	27 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	59 mg	155 mg	6 %