



## SMOOTHIE DE MAÇÃ

Receita saudável para substituição de bebidas lácteas industrializadas

 10 minutos 10 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g) **ou** 1 copo pequeno cheio de leite de vaca integral (165 g)
- 1/2 unidade média de maçã, cozida, sem casca (81 g)
- 1 colher de sopa de farelo de aveia (10 g)
- 1 colher de chá de sementes de chia

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater tudo no liquidificador até ficar bem homogêneo e cremoso

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (248 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 73 kcal   | 181 kcal           | 9 %   |
| CARBOIDRATOS       | 9 g       | 21 g               | 7 %   |
| PROTEÍNA           | 3 g       | 8 g                | 11 %  |
| GORDURA            | 3 g       | 7 g                | 13 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 3 g                | 14 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 4 g                | 15 %  |
| SÓDIO              | 28 mg     | 70 mg              | 3 %   |