

**VITAMINA DE POTINHO (SEM WHEY)** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 5 unidades grandes de morango [100 g] **ou** 1 unidade média de maracujá [45 g] **ou** 10 unidades de amora, crua [15 g]
- 1 copo de iogurte natural desnatado [170 g]
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó [10 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Congele a banana e a outra fruta e depois, bata tudo no liquidificador. Pode colocar granola, pasta de amendoim...use a criatividade!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [303 g]	% DDR
ENERGIA	94 kcal	284 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	16 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	21 %
GORDURA	1 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	55 mg	166 mg	7 %