



SMOOTHIE DE MANGA

Uma opção saborosa e refrescante, o smoothie de manga é um opção de café da manhã diferente para você variar na sua alimentação.

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado [140 g]
- 1 unidade média de banana congelada
- 1/2 unidade de manga, crua [168 g]
- 10 gramas de semente de chia Mundo Verde Seleção

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata até misturar bem e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (218 g)	% DDR
ENERGIA	67 kcal	145 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	14 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	6 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	20 mg	44 mg	2 %