

**SMOOTHIE DE MARACUJÁ COM BANANA** 2 porções**INGREDIENTES**

- 160 gramas de iogurte natural desnatado
- 2 unidades médias de banana maduras congeladas
- 1 unidade média de maracujá cru [45 g]
- 15 gramas de semente de chia

**MÉTODO DE PREPARO**

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

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [228 g]	% DDR
ENERGIA	76 kcal	174 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	16 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	7 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	22 mg	51 mg	2 %