

**SMOOTHIE DE MANGA + MARACUJÁ** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade média de maracujá cru (45 g)
- 1/2 manga média congelada
- 1 unidade média de iogurte natural desnatado (200 g)
- 1 colher de sopa de mel (15 g)
- 15 gramas de semente de chia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata até misturar bem até pegar a consistência de shake e sirva. Você pode acrescentar algumas pedras de gelo, caso queira

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (345 g)	% DDR
ENERGIA	73 kcal	250 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	13 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	14 %
GORDURA	1 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	36 mg	126 mg	5 %