



SMOOTHIE CREMOSO DE BANANA E MORANGO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g)
- 1 unidade de banana prata bem madura
- 3 unidades grandes de morango (60 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador, junte todos os ingredientes. Bata até a mistura ficar homogênea. Sirva bem gelado. Dica: Congele as frutas um dia antes para o smoothie ficar bem cremoso.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (361 g)	% DDR
ENERGIA	45 kcal	164 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	9 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	12 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	28 mg	102 mg	4 %