



SMOOTHIE HIPERCALÓRICO DE AVEIA E MORANGO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo duplo cheio de leite de vaca integral (240 g)
- 8 unidades grandes de morango (160 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (30 g)
- 1 colher de sopa de mel de abelha (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes e tome em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (498 g)	% DDR
ENERGIA	84 kcal	420 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	14 g	72 g	24 %
PROTEÍNA	3 g	14 g	18 %
GORDURA	2 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	7 g	28 %
SÓDIO	20 mg	100 mg	4 %