

**SMOOTHIE DE BANANA E ESPINAFRE** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 xícara de chá de espinafre fresco (30 g)
- 1 copo de leite de amêndoas ou outro leite da sua preferência (200 g)
- 1 colher de chá cheia de pasta de amendoim (8 g)
- 1 colher de chá de mel (3 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º No copo do liquidificador, junte a banana e o espinafre. Tente colocar o espinafre no fundo para que ele se misture mais facilmente. Adicione o leite de amêndoas, o mel e a pasta de amendoim. Bata bem e sirva. Não tenha medo de experimentar com diferentes ingredientes. Você pode adicionar outras frutas como maçãs ou morangos, ou até mesmo um pouco de proteína em pó para fazer do seu smoothie uma refeição mais completa.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (306 g)	% DDR
ENERGIA	61 kcal	187 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	8 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	8 %
GORDURA	3 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	20 mg	61 mg	3 %