



VITAMINA DE ABACATE COM HORTELÃ

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de abacate [90 g]
- 1 copo de leite de amêndoas A Tal da Castanha [200 g]
- 2 folhas de hortelã fresco
- Adoçante à gosto [use com moderação]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (291 g)	% DDR
ENERGIA	58 kcal	168 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	3 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	5 %
GORDURA	5 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %