

**VITAMINA DE ABACATE LOW CARB** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de abacate (90 g)
- 1/2 xícara de chá de leite de coco ou leite de amêndoas (120 g)
- Adoçante stévia à gosto (use com moderação)
- Gelo à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Misture até obter uma consistência suave. Adicione mais um pouquinho de leite se a vitamina estiver muito grossa. Sirva imediatamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (547 g)	% DDR
ENERGIA	70 kcal	384 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	3 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	6 %
GORDURA	7 g	38 g	68 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	27 g	123 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	8 g	31 %
SÓDIO	5 mg	29 mg	1 %