

**VITAMINA DE MAMÃO, MORANGO E BANANA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 5 unidades médias de morango (60 g)
- 200ml de leite de vaca integral
- 1 fatia pequena de mamão (100 g)
- 1 unidade de banana prata (65 g)
- 1 colher de sopa de farelo de aveia (10g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Se desejar, adicione pedras de gelo e bata novamente até triturar bem. Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (431 g)	% DDR
ENERGIA	62 kcal	265 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	11 g	47 g	16 %
PROTEÍNA	2 g	10 g	13 %
Gordura	2 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	23 %
SÓDIO	20 mg	84 mg	3 %