



## VITAMINA SALADA DE FRUTAS

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g) - se for intolerante, use leite sem lactose
- 1 fatia pequena de mamão (100 g)
- 1/2 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua (40 g)
- 3 unidades médias de morango (36 g)
- 1/2 unidade de banana prata (33 g)
- 1 colher de sopa de farelo de aveia (10g)

### MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva. Se possível utilize as frutas geladas.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (459 g)	% DDR
ENERGIA	46 kcal	211 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	10 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	2 g	11 g	15 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	21 %
SÓDIO	23 mg	105 mg	4 %