



VITAMINA DE MORANGO

 1 porção

INGREDIENTES

- 8 unidades grandes de morango (160 g)
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g)
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia (20g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador. Tomar em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (408 g)	% DDR
ENERGIA	44 kcal	179 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	9 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	3 g	13 g	17 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	24 %
SÓDIO	25 mg	104 mg	4 %