



VITAMINA RÁPIDA DE ABACATE

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de abacate (90 g)
- 300ml de leite de vaca desnatado
- Adoçante à gosto (use com moderação)
- Gelo à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Misture até obter uma consistência suave. Sirva imediatamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (727 g)	% DDR
ENERGIA	29 kcal	210 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	3 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	2 g	12 g	16 %
GORDURA	1 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	20 %
SÓDIO	19 mg	138 mg	6 %