



SMOOTHIE DE FRUTAS COM AVEIA (SHAKE)

Este smoothie de frutas com aveia é uma opção saudável, nutritiva e refrescante para um lanchinho no trabalho. Ele fornece energia e saciedade, além de ser fácil de preparar e transportar. Lembrando que as frutas pode variar conforme as que tem na sua casa, e as da época.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica crua madura [100 g]
- 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua [80 g]
- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado [140 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Preparação dos ingredientes: - Descasque a banana e corte em rodela. - Descasque a maçã e corte em pedaços pequenos.
- 2º 2. Montagem do smoothie: - Em um liquidificador, coloque a banana, a maçã, o iogurte e a aveia. - Bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea e cremosa. Se desejar uma consistência mais líquida, adicione um pouco mais de leite.
- 3º 3. Servir: - Despeje o smoothie em um copo ou garrafa que você possa levar para o trabalho. - Se possível, coloque o smoothie na geladeira ou adicione cubos de gelo na garrafa para manter gelado até a hora de consumir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (350 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 88 kcal | 309 kcal | 15 % |
| CARBOIDRATOS | 18 g | 64 g | 21 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 12 g | 16 % |
| GORDURA | 1 g | 2 g | 4 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 6 g | 24 % |
| SÓDIO | 24 mg | 85 mg | 4 % |