

## CREME DE FRUTAS VERMELHAS

 3 porções

### INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de abacate (370 g) ou 2 unidades de banana prata crua (130 g)
- 5 unidades médias de morango (60 g)
- 1/2 xícara de chá de amora, crua (70 g) ou 1 fatia pequena de melancia (100 g)
- 1/2 xícara de chá de mirtilo, cru (74 g)
- 15 gramas de açaí
- 3 Medidas de whey protein 3w (30 g)
- 200 gramas de leite de coco

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Liquidificar bem.
- 2º Servir com flocos de coco, granola ou frutas pouco doces como ameixa.
- 3º Pode variar as frutas vermelhas com maçã verde, maracujá ou cacau em pó. O leite de coco pode ser substituído por água ou água de coco. Para um smoothie basta adicionar mais água.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (206 g)	% DDR
ENERGIA	125 kcal	258 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	10 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	13 %
GORDURA	8 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	11 g	51 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	18 %
SÓDIO	16 mg	32 mg	1 %