






SORVETE DE MANGA COM FIBRAS E RICO EM PROTEÍNAS

Ingredientes 1 Banana grande cortada e congelada 2 colheres de sopa de farelo de aveia ou 2 colheres de sopa de Psyllium 2 Mangas maduras sem casca picadas e congeladas folhas de hortelã 1 logurte Natural 1 dose de Whey protein

-  5 minutos
-  20 minutos
-  2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica crua [100 g]
- 30 gramas de farelo de aveia
- 2 unidades pequenas de manga [240 g]
- 2 folhas de hortelã, fresco [0 g]
- 1 unidade comercial de iogurte natural [170g]
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor baunilha [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador o logurte com o farelo de aveia, depois acrescente a banana e a manga. [Se necessário pare o liquidificador e use uma colher para mexer]
- 2º Em seguida quando adquirir consistência homogênea coloque em taças e sirva com hortelã picadinha por cima. Se preferir coloque as taças no congelador para endurecer um pouco mais antes de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [285 g]	% DDR
ENERGIA	92 kcal	261 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	16 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	23 %
GORDURA	2 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	22 %
SÓDIO	28 mg	79 mg	3 %