





## VITAMINA DE FRUTAS DELICIOSAS DA NUTRI

 5 minutos  
 1.7 porções

### INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1 embalagem de polpa de maracujá, congelada (100 g) ou o suco (já coado) de 2 unidades da fruta
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g)
- 1 unidade pequena de iogurte natural (triplo zero)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador a banana + a polpa (ou suco) do maracujá + a aveia + o iogurte + água ou leite zero lactose à gosto
- 2º Sirva em seguida sem coar
- 3º Obs.: Caso deseje pode substituir o maracujá por outras frutas. Ex.: Fica ótimo com morango, manga, coco, pêsego, ameixa etc

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR SAQUINHO (1 PORÇÃO) (215 g)	% DDR
ENERGIA	70 kcal	150 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	15 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	8 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	26 mg	56 mg	2 %