

VITAMINA DE ABACATE COM LINHAÇA



"Assim como a banana, o abacate tem um alto valor energético e pode fazer parte da dieta de quem se exercita". Vale lembrar que essa fruta fornece potássio [importante para os músculos], gorduras do bem (como ômega 6 e 9) e antioxidantes. A glutatona, por exemplo, é uma substância antioxidante que contribui para a perda de gordura abdominal. Interessante, né?

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias picado de abacate (90 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)
- 9 gramas de demerara
- 20 gramas de molico, Nestlé, desnatado ossos (2 colheres de sopa)
- 200ml de água

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater no liquidificador o leite e o abacate

2º Adoçar como preferir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (329 g)	% DDR
ENERGIA	79 kcal	260 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	9 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	13 %
GORDURA	4 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	34 %
SÓDIO	34 mg	113 mg	5 %