

SUMO PARA O PEQUENO-ALMOÇO

INGREDIENTES

- 130 gramas de laranja 0 kilo
- 1 unidade pequena de kiwi (78 g)
- 1 porção de iogurte líquido magro (180 g)
- 3 bolachas de bolacha Maria Continente (19 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar todos os ingredientes na liquidificadora, bater até ficar com uma consistência homogénea
- 2º Pode adicionar água para ficar mais líquido

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	54 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	4 %
H. CARBONO	10 g	4 %
AÇÚCARES	4 g	4 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	1 mg	0 %