Sara Prestes Pires
Nutricionista · 31305P

SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS DA NUTRI (CÓPIA)

O smoothie é uma ótima opção para consumir frutas no café da manhã ou lanches. É refrescante e pode ser consumido nos dias mais quentes. Dica: para um lanche proteico adicione 1 scoop (dosador) de whey protein sem sabor ou de baunilha, para ter mais fibras adicione sementes de chia.

10 minutos
10 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 50 gramas de iogurte, grego, simples, sem gordura ou 50 gramas de iogurte natural
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 2 unidades médias de morango (24 g)
- 50 gramas de mirtilo, congelado, sem adoçante

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um liquidificador ou processador, adicione as frutas vermelhas e a banana, adicione o iogurte. Bater até ficar homogêneo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (94 g)	% DDR
ENERGIA	66 kcal	62 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	14 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	3 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	12 mg	11 mg	0 %