

SMOTHIE COM LEITE VEGETAL - BAIXA CALORIA CEIA

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 ml de leite de Amêndoa
- 1/2 xícara de chá, descongelados de morango, congelado (111 g)
- 1 colher de chá de adoçante Xilitol Family® Vitafor (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater o leite vegetal com morangos e adoçante. Pode deixar no freezer em potinhos tipo "smothie" e ir comendo na semana

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (214 g)	% DDR
ENERGIA	48 kcal	102 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	6 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	7 %
Gordura	2 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	14 %
SÓDIO	4 mg	9 mg	0 %