

**SMOOTHIE DE CAFÉ E NOZES** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado [140 g]
- 100 ml de café passado frio
- 2 colheres de sopa de nozes, preta, seca [16 g]
- 1 unidade de banana prata congelada [65 g]
- 1 colher de sopa cheia de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Despeje em um copo e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (326 g)	% DDR
ENERGIA	71 kcal	232 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	9 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	15 %
GORDURA	3 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	18 %
SÓDIO	27 mg	87 mg	4 %