

**VITAMINA DE ABACATE** 2 porções**INGREDIENTES**

- 100 gramas de abacate
- 200mL de leite integral
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 10 gramas de semente de chia
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)
- 4 gotas de adoçante stévia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador, adicione o leite, o abacate, a linhaça, a chia e a aveia
- 2º Bata por aproximadamente 1 minuto, até obter uma textura cremosa e homogênea.
- 3º Prove e, se necessário, adoce com mel ou outro adoçante natural de sua escolha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (171 g)	% DDR
ENERGIA	125 kcal	213 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	13 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	10 %
GORDURA	7 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	25 %
SÓDIO	24 mg	42 mg	2 %