

## VITAMINA COM LEITE DESNATADO

 1 porção

### INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (50 g)
- 100 gramas de mamão (ou fruta da sua preferência)
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)

### MÉTODO DE PREPARO

1º Adicionar os ingredientes no liquidificador com cerca de 250 a 300 ml de água.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (168 g)	% DDR
ENERGIA	171 kcal	287 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	29 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	13 g	21 g	28 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	166 mg	278 mg	12 %