

SMOOTHIE DE FRUTAS VERMELHAS



Que tal preparar um delicioso smoothie para o pré-treino de hoje? Esta bebida também é uma excelente opção para o consumo noturno, sendo uma refeição mais leve. Os smoothies podem ser preparados com uma variedade de frutas. Um dos mais saborosos é o smoothie de frutas vermelhas. Se as frutas estiverem congeladas, a bebida fica ainda mais cremosa. Caso estejam à temperatura ambiente, basta adicionar gelo para obter a cremosidade desejada.

 10 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de morango congelado [221 g]
- 1 xícara de chá de framboesa congelada [123 g]
- 100 gramas ou uma xícara de amoras congeladas
- 1 unidade média de iogurte desnatado [200 g]
- 3 sachês de adoçante artificial
- Gelo a gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Modo de preparo: Leve as frutas congeladas para bater no liquidificador com o iogurte, adoçante e gelo. Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (420 g)	% DDR
ENERGIA	36 kcal	151 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	7 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	10 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 g	36 %
SÓDIO	62 mg	259 mg	11 %