

**SMOOTHIE DE MORANGO (SUPER SAUDÁVEL)**

Lanche

 2 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade média de iogurte natural (200 g)
- 3 unidades grandes de morango (60 g) **ou** 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave as frutas, tire as cascas e sementes. Corte as frutas grossas. Bota a fruta e o iogurte no liquidificador. Coloque a tampa no liquidificador e deixe batendo por 1 a 2 minutos. 1/2 colher de Açúcar mascavo Opcional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (138 g)	% DDR
ENERGIA	80 kcal	110 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	11 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	7 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	34 mg	46 mg	2 %