

BATIDO DE ABACATE

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de abacate [311 g]
- 1 unidade pequena de banana [95 g]
- 1 unidade pequena de kiwi [78 g] ou 6 unidades pequenas de morango [90 g]
- 1 unidade de iogurte natural sólido magro [125 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Adicionar todos os ingredientes na liquidificadora
- 2º Bater até obter uma consistência homogénea

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (474 g)	% DR
ENERGIA	60 kcal	284 kcal	14 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	15 %
H. CARBONO	5 g	23 g	9 %
AÇÚCARES	5 g	22 g	24 %
GORDURA	4 g	18 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	30 %
SÓDIO	21 mg	100 mg	4 %