

**SMOOTHIE VEGAN BIO**

Vegan Bio Raw Drinks

 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 100 gramas de banana, raw ou 100 gramas de mango, raw
- 1 lata de sumo fresco de limão (espremido) [330 g]
- 100 gramas de gengibre fresco
- 100 gramas de seaweed, spirulina, dried
- 100 gramas de avocados, raw, Florida

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

1º Preparar todos os ingredientes e colocar no Blender [ de preferência no slow juicer para prensado a frio]. Consumir de imediato.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [250 g]	% DR
ENERGIA	88 kcal	219 kcal	11 %
PROTEÍNA	9 g	22 g	43 %
H. CARBONO	10 g	25 g	9 %
AÇÚCARES	3 g	8 g	9 %
GORDURA	3 g	7 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	147 mg	367 mg	15 %