

## III Exposição Itinerante Museu do Coração O Poder do Coração

### Cozinha Saudável *Smoothie de morango*



Tempo de preparo: 15 minutos.

Parceria:



Realização:



#### Ingredientes:

100ml de iogurte natural  
03 unidades de morango  
½ banana  
02 cubos de gelo  
01 colher de sobremesa de mel  
01 bola de sorvete de creme light  
01 ramo de hortelã

#### Modo de preparo:

Colocar no liquidificador iogurte, morango, gelo, banana, açúcar bater por 02 minutos. Acrescentar o sorvete e bater mais 02 minutos. Decorar a taça com a cobertura e servir.

#### Informação Nutricional

Porção de 250ml (1 copo americano)

Quantidade por porção

% VD (\*)

Valor energético	131,25 Kcal = 551,25 KJ	6,56%
Carboidratos	20,15g	6,72%
Proteínas	7,33g	9,77%
Gorduras totais	2,37g	4,31%
Gorduras saturadas	0,23g	1,05%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	4,16g	16,64%
Sódio	93,06mg	3,88%

(\*) Valores Diários com base em uma dieta de 200kcal ou 84100Kj.

Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* VD não estabelecido.