

SUCO DE HIBISCO COM MORANGO

O chá de hibisco é um potente diurético, facilitando a eliminação do excesso de líquido corporal e ajudando no emagrecimento. Cada copo com 250 ml desse suco contém aproximadamente 21 calorias

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 5 unidades grandes de morango (100 g)
- 1 copo de chá de hibisco

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lavar os morangos, retirar as folhas, picar e colocar no liquidificador. Adicionar o chá de hibisco frio e bater tudo no liquidificador. Servir em um copo e beber em seguida, de preferência sem adoçar. Este suco pode ser preparado e armazenado em garrafa ou outro pote bem vedado e mantido sob refrigeração por até 6 horas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGIA	38 kcal	96 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	9 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	3 mg	7 mg	0 %