

## SUCO DE MELANCIA, CAJU E CANELA

A canela tem função termogênica que acelera o metabolismo e aumenta a queima de gordura corporal. Cada copo de 250 ml desse suco tem aproximadamente 83 calorias.

 20 minutos 20 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 fatia média de melancia [200 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 1 copo pequeno cheio de água de coco [165 g]
- 1 colher de sopa de condimento, canela, pó [8 g]
- 1 unidade média, torrada de castanha de caju [3 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, de preferência sem adoçar. Este suco detox pode ser preparado e armazenado em garrafa ou outro pote bem vedado e mantido sob refrigeração por até 6 horas. 8. Suco de hibisco com morango

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [250 g]	% DDR
ENERGIA	33 kcal	82 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	7 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	1 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	55 mg	136 mg	6 %