



SUCO AMARELO NUTRI VIH RODRIGUES

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena, espada de manga (60 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g) ou 1 colher de sobremesa rasa de aveia em flocos crua (5 g) ou 10 gramas de semente de chia Mundo Verde Seleção
- 2 colheres de chá de gengibre, cru (4 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos ingredientes no liquidificador , Não precisa coar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	122 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	20 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	16 %
SÓDIO	6 mg	0 %