



SUCHÁ DE ABACAXI (NUTRI ALESSANDRA MELO)

o suchá é a mistura de uma fruta com o chá . Nesse caso indicado para reduzir o inchaço .

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo duplo cheio de água de coco (200 g)
- 1 xícara de chá verde (100 gramas)
- 4 fatias pequenas de abacaxi (200 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador com um cubo de gelo e beba ainda gelado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	28 kcal	56 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	7 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	1 mg	3 mg	0 %