



SUCHÁ DE CAMOMILA E LIMÃO GALEGO (NUTRI ALESSANDRA MELO)

Mistura de frutas e ervas. Para aqueles que não gostam de chá, é uma ótima opção.

INGREDIENTES

- 500 ml de chá, erva, camomila, infusão
- 1 unidade média de maçã [152 g]
- 2 colheres de sopa rasa de semente de linhaça [20 g]
- 1 unidade de limão-galego, pequeno [67 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador
- 2º Depois é só coar e se servir!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	27 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	0 g	1 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	1 mg	0 %