



SUCO LAXATIVO (AMEIXA, LARANJA, MAMÃO, PSYLLIUM) ALESSANDRA MELO

Suco para soltar o intestino

 5 minutos

 5 minutos

 240 ml

INGREDIENTES

- 30 gramas de ameixa seca, desidratada, cozida, sem açúcar
- 1 unidade pequena de laranja (90 g)
- 1/2 unidade de mamão Papaia cru (150 g)
- 1 colher de sopa de psyllium (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Na noite anterior deixar as ameixas de molho em 200 ml de água
- 2º No dia seguinte bater a água, ameixas, laranja, mamão e psyllium
- 3º Não coar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 240 ML (240 g)	% DDR
ENERGIA	50 kcal	119 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	13 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	27 %
SÓDIO	4 mg	10 mg	0 %