



## SUCO LAXATIVO (MAMÃO, AMEIXA, LARANJA, AVEIA) ALESSANDRA MELO

### INGREDIENTES

- 2 unidades de ameixa seca S/ caroço [19 g]
- 1/2 fatia de mamão Papaia cru [85 g]
- 1/2 unidade média de laranja pêra C/ bagaço [90 g]
- 1/2 copo de água [100ml]
- 1 colher de chá de aveia em flocos crua [2 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	41 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	10 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	2 mg	0 %