

SUCO DE MAMÃO LAXANTE MAMÃO, PERA OU LARANJA /ALESSANDRA MELO

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias pequenas de mamão [200 g]
- 1 unidade média de pera [110 g] **ou** 1 unidade pequena de laranja [90 g]
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia [18 g] **ou** 18 gramas de psyllium
- 250 gramas de água de coco **ou** 1 xícara de chá de água filtrada [237 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata os ingredientes no liquidificador e acrescente 1 colher [de sopa] de Gérmen de trigo ou de Psyllium.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [555 g]	% DDR
ENERGIA	33 kcal	185 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	8 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	6 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	16 g	65 %
SÓDIO	29 mg	159 mg	7 %