

SUCO DE MAMÃO LAXANTE (MAMÃO, PERA, COUVE / ALESSANDRA MELO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo duplo cheio de água de coco [240 g]
- 1 fatia de mamão Papaia cru [170 g]
- 1 unidade média de pera [110 g]
- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata os ingredientes no liquidificador e acrescente 1 col. [sopa] de chia e 1 col. [sopa] de farinha de banana verde.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (527 g)	% DDR
ENERGIA	33 kcal	176 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	8 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	5 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	33 %
SÓDIO	49 mg	261 mg	11 %