

SUCO INTESTINO FUNCIONAL AMEIXA, LARANJA, LIMÃO/ALESSANDRA MELO

INGREDIENTES

- 2 unidades, sem caroço de ameixa seca, desidratada, não cozida [19 g]
- 1 copo de suco de laranja [263 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 1 unidade média de kiwi cru [76 g] - se preferir

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo, se preferir coe

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	58 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	2 mg	0 %