

SUCO DE MANJERICÃO; ABACAXI; HORTELÃ E SEMENTE DE CHIA (ALESSANDRA MELO)

INGREDIENTES

- 10 folhas de manjerição, fresco [5 g]
- 1 fatia pequena de abacaxi [50 g]
- meio limão [suco]
- 1 colher de sopa de semente de chia.[10 g]
- 1 copo pequeno cheio de chá hortelã

MÉTODOS DE PREPARO

1  Passe todos os ingredientes no centrifuga ou no liquidificador. Beba em seguida

INFORMA O NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	32 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	3 mg	0 %