

SUCO ANTIOXIDANTE ROMA, MAÇÃ , UVA, IOGURTE, LINHAÇA 10 minutos

[ALESSANDRA MELO]

INGREDIENTES

- 1 unidade de romã [100 g]
- 1 unidade média de maçã [152 g]
- 125 gramas de uva, rosa ou verde(tipo Italia), crua
- 50 gramas de iogurte natural
- 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Retiras as cascas da Roma usar a polpa, acrescentar todos os ingredientes no liquidificador bater ate ficar homogêneo e depois tomar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	69 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	8 mg	0 %