

SUCO FUNCIONAL - ANSIEDADE (MARACUJÁ; BANANA) ALESSANDRA MELO

Café da manhã

INGREDIENTES

- 2 xícaras (de chá) de água ou 1 copo pequeno cheio de água de coco (165 g)
- 1 unidade grande de maracujá (100 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 pitada pimenta em pó (1g) opcional

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador, coloque a água ou água de coco, a polpa de maracujá, a banana, a pimenta e bata por mais ou menos 5 minutos. Transfira para um copo e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	44 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	11 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
Gordura	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 %
SÓDIO	35 mg	1 %