

SUCO DETOX SIMPLES DE GENGIBRE E HORTELÃ ALESSANDRA MELO

INGREDIENTES

- 1 copo pequeno cheio de água de coco [165 g]
- 1 fatia média de melão [90 g]
- 1 colher de sopa de condimento, gengibre, raspado ou em pó[5 g]
- 2 colheres de sopa de hortelã, fresco [11 g] gelo a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º A água de coco fresco terá resultados melhores. Raspe o gengibre na hora de consumir. Lave bem as folhas de hortelã. Liquidifique tudo e consuma na mesma hora.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA | 32 kcal | 2 % |
| CARBOIDRATOS | 7 g | 2 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 1 % |
| CORDURA | 0 g | 1 % |
| CORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 6 % |
| SÓDIO | 77 mg | 3 % |