

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 %
GORDURA	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	77 mg	3 %