



SUCO "DETOX" DE MELANCIA

O suco "detox" de melancia tem ação diurética e auxilia na digestão dos alimentos e na hidratação. A melancia garante um sabor adocicado suave nessa receita refrescante. Ideal para os dias quentes.

 10 minutos 10 minutos 2 Copos

INGREDIENTES

- 3 fatias pequenas de melancia [300 g]
- 4 folhas de hortelã fresco [1 g]
- 1 fatia pequena de gengibre [2 g]
- 1/2 unidade de limão espremido [29 g]
- 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]
- 150 mililitros de água, engarrafada, genérica [150 ml]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Antes de iniciar o preparo, higienize bem os vegetais.
- 2º Corte a melancia e transfira 3 fatias pequenas para o liquidificador, sem casca.
- 3º Adicione a hortelã, o gengibre, o suco de 1/2 limão espremido e a linhaça no liquidificador e bata por cerca de 1 minuto ou até misturar bem. Vá acrescentando a água aos poucos, até atingir a consistência que você desejar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO [250 g]	% DDR
ENERGIA	33 kcal	82 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	6 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	1 mg	4 mg	0 %