



IOGURTE NATURAL SEM LACTOSE COM AMEIXA SECA, PAPAIA E PSYLLIUM

Este remédio caseiro para soltar o intestino com iogurte, papaia, psyllium e ameixa preta ajuda a combater a prisão de ventre, porque a ameixa, a papaia e psyllium tem propriedades laxativas, que ajudam a estimular os movimentos intestinais.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 porção de iogurte grego magro Milsani Aldi (63 g) [2,5 colheres de sopa] ou 75 gramas de iogurte Grego Magro Natural (Yaos) 0% matéria gorda [2,5 colheres de sopa] ou 1/2 porção de iogurte grego ligeiro natural Continente Equilíbrio (63 g)
- 1 fatia com casca de papaia (37 g)
- 1 colher de sopa de psyllium (10 g)
- 2 unidades de ameixa seca sem caroço (20 g)
- 50 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por cortar a fatia da papaia, em seguida descasque e retire a semente.
- 2º Coloque a papaia, as duas ameixas secas sem caroço, o iogurte natural, o Psyllium e a água no copo do liquidificador.
- 3º Triture tudo no liquidificador e Transfira para uma taça.
- 4º Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DR
ENERGIA	53 kcal	106 kcal	5 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	12 %
H. CARBONO	8 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	5 g	11 g	12 %
CORDURA	1 g	1 g	2 %
CORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	12 g	49 %
SÓDIO	27 mg	54 mg	2 %