



IOGURTE NATURAL COM FRUTA À ESCOLHA E PSYLLIUM

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

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de iogurte grego ligeiro natural Continente Equilíbrio [125 g] ou 1 porção de iogurte magro natural 0% açúcares Continente Equilíbrio [120 g] ou 1 embalagem de iogurte Grego Magro Natural (Yaos) 0% matéria gorda [110 g]
- 1 unidade média de maçã com casca [152 g] ou 1 unidade média de pera [180 g] ou 10 unidades médias de morango [270 g] ou 15 unidades de uva tinta [105 g] ou 15 unidades de uva branca [105 g] ou 2.5 mãos-cheias de framboesa [118 g] ou 1 chávena de mirtilo [148 g] ou 2 fatias com casca de melancia [558 g] ou 1.5 fatias grossas com casca de melão [528 g] ou 2 unidades pequenas de kiwi [156 g] ou 2 unidades de clementina [220 g] ou 1.5 unidades de nectarina [197 g] ou 2 unidades, tipo paraguaio de pêssago [238 g] ou 4 rodelas de abacaxi [140 g] ou 1 chávena de amora [144 g] ou 1/2 unidade de manga [172 g] ou 1 unidade média de banana [124 g]
- 1 colher de sopa de psyllium [10 g] ou 1 colher de sopa de sementes de chia [10 g] ou 1 colher de sopa de sementes de linhaça cruas [7 g]
- 2 unidades de ameixa seca sem caroço [20 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por cortar a fruta, em seguida descasque e retire a semente.
- 2º Numa taça coloque o iogurte natural, em seguida acrescente a fruta à sua escolha e adicione 1 colher de sopa de Psyllium por cima.
- 3º Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (301 g)	% DR
ENERGIA	65 kcal	196 kcal	10 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	18 %
H. CARBONO	9 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	7 g	22 g	25 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 g	39 %
SÓDIO	18 mg	54 mg	2 %