



PONCHE DE FRUTAS

Drink sem álcool

 10 minutos

 5 minutos

 5 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de uva
- 1 unidade média de kiwi [76 g]
- 1 unidade pequena de maçã vermelha sem casca crua [80 g]
- 150 gramas de morango picadinho
- 500ml de suco de laranja
- 350ml de água com gás
- Gelo de hortelã

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture em uma poncheira todas as frutas picadas, coloque o suco e a água com gás. Sirva em copos com gelo de hortelã

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (271 g)	% DDR
ENERGIA	40 kcal	109 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	10 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	2 mg	5 mg	0 %