



SUCO DIURÉTICO: ABACAXI OU MELANCIA, GENGIBRE E CHÁ DE CAMOMILA

Seguro também para lactantes

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias pequenas de abacaxi cru (100 g) ou Melancia 100g
- 1 colher de café de gengibre (mais ou menos 2g)
- 200 gramas de chá, erva, camomila, infusão - 2 saquinhos de chá ou 1 colher de sopa de flores em 200ml de água fervente, abafe por 10min.

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare o chá de camomila: Escolha a fruta de sua preferência (abacaxi ou melancia ou use metade dos 2). Adicione o gengibre, o chá de camomila frio. Bata tudo no liquidificador com gelo e aproveite o sabor.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (305 g)	% DDR
ENERGIA	20 kcal	60 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	5 %
SÓDIO	1 mg	3 mg	0 %