

## SUCO DE MAMÃO E LARANJA E LINHAÇA

Para melhorar trânsito intestinal

 1 copo

### INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de laranja [90 g]
- 100 gramas de mamão Papaia cru
- 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º Bata tudo no liquidificador com 1 copo de 150ml de água e tome pela manhã, sem coar.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR COPO [200 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|------------------|-------|
| ENERGIA            | 68 kcal   | 136 kcal         | 7 %   |
| CARBOIDRATOS       | 12 g      | 24 g             | 8 %   |
| PROTEÍNA           | 2 g       | 3 g              | 4 %   |
| GORDURA            | 2 g       | 4 g              | 8 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g              | 2 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 6 g              | 24 %  |
| SÓDIO              | 2 mg      | 5 mg             | 0 %   |