

SUCO DE COUVE, MAMÃO E MELÃO PARA GASTRITE

INGREDIENTES

- 1 folha de couve manteiga sem o talo
- 1 fatia pequena de mamão (100 g)
- 100 gramas de melão
- 200ml de água + gelo a gosto (o gelo é opcional)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.
- 2º Coe apenas se necessário (o ideal é não coar para manter as fibras).
- 3º Beba logo após o preparo, de preferência em jejum ou entre refeições.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	37 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	9 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	10 mg	0 %