

SUCO LAXATIVO 2

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 folhas médias de couve manteiga crua [40 g]
- 1 fatia media de mamão [170 g]
- 2 unidades, sem caroço de ameixa seca, desidratada, não cozida [19 g]
- 2 colheres de sopa de semente de linhaça [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata os ingredientes no liquidificador com 200 ml de água.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [249 g]	% DDR
ENERGIA	89 kcal	222 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	16 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	7 %
GORDURA	3 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	12 g	49 %
SÓDIO	4 mg	10 mg	0 %