

**SUCO LAXATIVO @BRUMERCES**

Suco para soltar o intestino

 5 minutos 5 minutos 1 porções**INGREDIENTES**

- 3 unidades, sem caroço de ameixa seca, desidratada, não cozida (29 g) **ou** 3 unidades médias, preta fresca de ameixa (126 g)
- 1 unidade pequena de laranja (90 g)
- 1/2 unidade de mamão Papaia cru (150 g)
- 1 colher de sopa de psyllium (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Na noite anterior deixar as ameixas de molho em 200 ml de água
- 2º No dia seguinte bater a água, ameixas, laranja, mamão e psyllium
- 3º Não coar
- 4º Lembre-se: é importante beber bastante água para o melhor funcionamento do intestino.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (240 g)	% DDR
ENERGIA	52 kcal	125 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	13 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	26 %
SÓDIO	4 mg	9 mg	0 %