

## COQUETEL LAXATIVO

Bebida laxativa

1 Copo

### INGREDIENTES

- 1 fatia de mamão Papaia cru (170 g)
- 1 unidade pequena de laranja lima crua (90 g) - Com bagaço
- 1 unidade pequena de iogurte natural zero lactose (140 g)
- 4 unidades grandes, preta fresca de ameixa (208 g) - Após 8 h hidratada (deixar descansar num copo 1/2 de água)
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça ou psyllium (10 g)

### MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador e consuma em seguida.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (500 g)	% DDR
ENERGIA	53 kcal	267 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	9 g	47 g	16 %
PROTEÍNA	2 g	9 g	12 %
GORDURA	1 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	31 %
SÓDIO	13 mg	67 mg	3 %