

SUCHA DE CHÁ VERDE COM MELÃO

Refrescante e delicioso

🕒 15 horas

🍴 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias pequenas de melão [140 g]
- 1 xícara de chá de roselle (Hibisco), cru [57 g] ou Chá verde [opcional]
- 1 colher de chá de condimento, gengibre, moído [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça por infusão o chá de hibisco;
- 2º Bata no liquidificador o chá preparado + o melão + o gengibre
- 3º Bata no liquidificador o chá preparado + o melão + o gengibre
- 4º Caso seja necessário, adoce com estévia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (166 g)	% DDR
ENERGIA	36 kcal	60 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	9 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	12 mg	19 mg	1 %