

SUCHÁ DE HIBISCO COM MELANCIA

Um sabor indescritível

🕒 5 minutos

🕒 10 minutos

🥛 1.1 Copo

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de roselle (Hibisco), cru [57 g] - 200ml do chá preparado
- 1 fatia triangular de melancia, crua [286 g] - Com sementes

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça o chá de hibisco e deixe esfriar;
- 2º Em seguida bata tudo no liquidificador e beba imediatamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO [300 g]	% DDR
ENERGIA	33 kcal	99 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	8 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	4 %
SÓDIO	2 mg	5 mg	0 %