



ÁGUA SABORIZADA DE LARANJA, GENGIBRE E HORTELÃ

 5 horas 5 horas 5 porções

INGREDIENTES

- 1000 mililitros de água, engarrafada, genérica (1000 g)
- 1 unidade média de laranja pêra crua (180 g)
- 10 folhas de hortelã, fresco (2 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave a laranja e as folhas de hortelã
- 2º Corte a laranja em rodela finas.
- 3º Numa jarra, junte todos os ingredientes e misture bem. Sirva gelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	6 kcal	12 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	1 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	2 mg	3 mg	0 %