

SUCO LAXATIVO

Essa é uma opção de suco para te ajudar no transito intestinal.

 1 Copo

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de laranja (90 g)
- 50 gramas de mamão
- 4 unidades, sem caroço de ameixa seca (38 g)
- 1/2 xícara de chá de água (119 g)
- 1 colher de sopa de psyllium (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador o mamão, as ameixas, a laranja e o psyllium junto com a água, evite coar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (306 g)	% DDR
ENERGIA	49 kcal	151 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	13 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
Gordura	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	14 g	57 %
SÓDIO	7 mg	20 mg	1 %