



SHAKE PARA PELE

Shake suave e firme - fornece vitaminas e gorduras necessárias para manter a pele em bom estado

INGREDIENTES

- 1 fatia média de melão (90 g) ou 1 unidade pequena, espada de manga (60 g)
- 1 garrafa de leite de coco (200 g)
- 1 fatia pequena de abacaxi (50 g)
- 100 gramas de água mineral natural
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes e bata no liquidificador. Sugestão: consuma com a polpa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	113 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	41 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	8 mg	0 %