Cassiane Cunha
Nutricionista · 17139D

SHAKE 2

Shake "Barriga Lisa"; ideal para substituir uma refeição, como o almoço ou jantar.

INGREDIENTES

- 1 fatia pequena de mamão (100 g)
- 1 fatia pequena de abacaxi (50 g)
- 10 gramas de roselle (Hibisco), cru
- 100 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARO

1º Faça um chá ou deixe o hibisco na água até soltar sua essência.
2º Misture todos ingredientes (inclusive a água de hibisco) e bata no liquidificador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	26 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	0 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	2 mg	0 %