

SHAKE

Shake "intestino ligeiro"; ideal para substituir o almoço ou lanche da tarde.

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes, preta fresca de ameixa (104 g)
- 50 gramas de figo, seco, cozido
- 1 unidade média de kiwi cru (76 g)
- 100 gramas de suco de laranja

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes e bata no liquidificador. Sugestão: consuma com polpa. Substitua o almoço por este shake.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	60 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	1 mg	0 %