Cátia Patrício
Nutricionista · 5501N

OVERNIGHT FUNCIONAL DE PAPAIA

Esta é uma receita funcional para melhorar os movimentos do intestino e reduzir a obstipação. Com alimentos direcionado para a saúde digestiva: iogurte, sementes e papaia.

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de iogurte natural sólido(120 g)
- 1 metade com casca e sementes de papaia (313 g)
- 1 colher de sopa de sementes de chia, Cem Porcento (10 g)
- 1 colher de chá de Xarope de Agave Bio, Cem Porcento (5g)
- 1 colher de café de gengibre em pó Bio (2 g)
- 1 colher de café de curcuma Bio em Pó, Cem Porcento (2 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Triture a papaia com uma varinha magica ou processador de cozinha. Adicione o iogurte natural e as sementes de chia. Reserve no frigorifico durante a noite. Pela manhã adicione o gengibre a curcuma e o agave.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (335 g)	% DR
ENERGIA	70 kcal	234 kcal	12 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	16 %
H. CARBONO	9 g	31 g	12 %
AÇÚCARES	7 g	22 g	25 %
GORDURA	2 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	32 %
SÓDIO	36 mg	121 mg	5 %