

TÔNICO MATINAL

INGREDIENTES

- 1 unidade média de maçã [130 g]
- 200 ml de água ou 1 grama de condimento, canela, pó ,1 pitada
- 10 gramas de semente de abóbora sem casca

MÉTODO DE PREPARO

1º pica a maçã e tudo no liquidificador e bate bem batido

2º não coar

3º não coar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	70 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	2 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	1 mg	0 %