

TÔNICO MATINAL

INGREDIENTES

- 1 fatia pequena de melancia com semente e um pouco da parte branca que fica abaixo da parte vermelha [100 g]
- 10 gramas de farinha de banana verde [1 colher de sopa rasa]
- 1 grama de condimento, canela, pó [1 pontinha da colher de chá]
- 50 ml de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º picar a melancia
- 2º adicionar todos os ingredientes ao liquidificador
- 3º bater bem batido
- 4º bater bem batido
- 5º bater bem batido

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	20 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	1 mg	0 %