

SUCO DE FRUTAS VERMELHAS FERTILIDADE

Suco de frutas vermelhas para fertilidade

INGREDIENTES

- 100 gramas de frutas vermelhas
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g) ou 1 colher de sopa de gergelim semente (10 g)
- 10 gramas de açaí em Pó
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador com 300ml de água (ou a quantidade que preferir para a consistência desejada)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	161 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	22 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	5 %
GORDURA	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	17 %
SÓDIO	3 mg	0 %