

SUCO DE FRUTAS VERMELHAS COM LINHAÇA

Suco de frutas vermelhas

INGREDIENTES

- 100 gramas de frutas vermelhas
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador com 200ml de água (ou a quantidade que preferir para a consistência desejada)
- 2º Não adoçar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	95 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	16 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	20 %
SÓDIO	3 mg	0 %