

**SUCO DE CENOURA - GASTRITE (@NUTRIDEISY)**

Ótimo detox e também pré treino, usado para modulação intestinal.

 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 50 gramas de cenoura
- 2 colheres de polpa de maracujá
- 1 pedaço de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g) [Já hidratada, para ficar cremoso]
- suco de meia laranja lima
- 300 ml de chá de folha de amora

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater tudo no liquidificador e consumir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (442 g)	% DDR
ENERGIA	25 kcal	111 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	4 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	22 %
SÓDIO	9 mg	40 mg	2 %