



SUCO ANTIFLAMATÓRIO GASTRITE (@NUTRIDEISY)

Tomar em jejum ou antes de dormir.

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de chá Espinheira Santa (fazer o chá e deixar esfriar)
- 50 gramas de batata doce
- 100 gramas de couve
- 1 unidade de maçã pequena
- 1 colher de chá de gengibre, ralado cru [2 g] OU círcuma

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Fazer o chá com a espinheira santa e deixar esfriar; 2. Descasque e corte a batata doce em cubos pequenos; 3. Pique as folhas de couve e tire o miolo da maçã; 4. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e o chá de espinheira santa já frio, até obter uma mistura homogênea. Evite coar e não adoce, beba logo em seguida. Tome pela manhã em jejum ou a noite antes de dormir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (504 g)	% DDR
ENERGIA	29 kcal	145 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	7 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	31 %
SÓDIO	8 mg	39 mg	2 %