



ÁGUA DE ARROZ

Benefícios: Regula o trânsito intestinal, ajudando na diarreia crônica Hidrata e repõe eletrólitos, evitando desidratação Protege a mucosa do intestino, reduzindo irritação e inflamação Ajuda na recuperação da barreira intestinal, por conter amidos benéficos Autora: Kelly Frimmel @drakellyfrimmel

 6 porções

INGREDIENTES

- 140 gramas de arroz orgânico [1 xícara]
- 560 gramas de água filtrada [4 xícaras]
- 1 pitada de sal, marinho [1 g] ou 1 pitada de sal, rosa [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave o arroz rapidamente e escorra.
- 2º Em uma panela, coloque o arroz e a água e leve ao fogo médio.
- 3º Cozinhe por 15 a 20 minutos até a água ficar ligeiramente leitosa.
- 4º Coe o arroz e reserve apenas a água.
- 5º Deixe esfriar e armazene na geladeira por até 24 horas.
- 6º Consumo: Beber ½ xícara [100ml], 2 a 3 vezes ao dia, morna ou gelada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [117 g]	% DDR
ENERGIA	27 kcal	32 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	6 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	48 mg	56 mg	2 %