



SUCO DE MARACUJÁ, CENOURA E MELISSA

Para acalmar intestino

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de maracujá (100 g)
- 1 xícara de chá, picada de cenoura, crua (128 g)
- 1 xícara de chá de bebida, água de torneira (237 g)
- 5 colheres de sopa de chá de melissa (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o maracujá e utilize uma 1 sopa rasa da polpa de maracujá
- 2º 5 cm de cenoura, de preferencia orgânica.
- 3º 2 folhas de Melissa ou meia xíc. do chá
- 4º Acrescente tudo no liquidificador e adicione 1 xícara de chá de água. Bata todos os ingredientes , coe e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (424 g)	% DDR
ENERGIA	24 kcal	100 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	6 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 g	35 %
SÓDIO	26 mg	112 mg	5 %