



SUCO DETOX MELANCIA E GENGIBRE

 5 minutos 15 minutos

INGREDIENTES

- 2 fatias médias de melancia (400 g)
- 5 gramas de semente de linhaça
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- 1 xícara de chá de água, engarrafada (237 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, sem adoçar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	20 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	0 g	1 %
GORDURA	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 %
SÓDIO	2 mg	0 %