



SUCO DE MAÇÃ COM PÊRA, MELÃO E GENGIBRE

Uma opção deliciosa, rica em vitaminas e minerais para nutrir seu café da manhã, lanches ou ceia.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 unidade média de pera [55 g]
- 1 fatia pequena de melão [70 g]
- 1 colher de chá de gengibre em pó [3 g]
- 165 mililitros de água
- 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua [80 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave e higienize corretamente os alimentos antes do preparo.
- 2º Em seguida coloque todos os ingredientes no liquidificador e misture bem.
- 3º Não necessário coar [opcional].
- 4º Adicione pedras de gela e beba em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (350 g)	% DDR
ENERGIA	26 kcal	92 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	7 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	4 mg	13 mg	1 %