

**COQUETEL LAXATIVO - MAMÃO, LARANJA, AMEIXA E PSYLLIUM** 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade pequena de laranja (90 g)
- 1 fatia pequena de mamão (100 g)
- 1 unidade grande de ameixa sem caroço (52 g)
- 165 ml de água
- 1 colher de sopa de psyllium (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata tudo no liquidificador

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	24 kcal	49 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	6 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	26 %
SÓDIO	6 mg	12 mg	1 %