

SUCO DE MELANCIA COM MARACUJÁ

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia média de melancia [200 g]
- 10 gramas de maracujá com a semente, 1 colher de sopa rasa.
- 100 ml de água de coco ou água mineral ou água com limão.

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Retirar as sementes da melancia e liquidificar com a água escolhida
- 2º adicionar e liquidificar a polpa do maracujá com as sementes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (214 g)	% DDR
ENERGIA	29 kcal	62 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	7 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	3 mg	6 mg	0 %