



PINK LEMONADE

Esse suco pode te ajudar na saúde dos olhos, contribui para a vitalidade da pele e auxilia na produção de energia. Além disso, pode ser fundamental para gestantes e promover a saúde do coração.

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de limão-galego, cru [67 g]
- 1 xícara de chá, inteiro de morango, cru [144 g]
- 1 copo duplo cheio de água de coco [240 g]
- 1 colher de sobremesa de mel [9 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esprema o suco do limão e reserve. No liquidificador, adicione os morangos cortados, o suco de limão, o mel [ou adoçante natural] e a água de coco. Bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Adicione gelo ao copo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (230 g)	% DDR
ENERGIA	30 kcal	70 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	8 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	56 mg	129 mg	5 %