



MOCKTAIL DE FRUTOS VERMELHOS

Uma água gasificada e aromatizada, para quando nos apetece algo diferente ou simplesmente uma alternativa às bebidas com álcool

 5 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 1L de água com gás natural (água das pedras)
- 150 gramas de frutos vermelhos congelados
- 2 unidades de limão (186 g)
- Hortelã fresca q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar os frutos vermelhos num jarro
- 2º Adicionar o sumo de 1 limão
- 3º Encher com água das pedras
- 4º Decorar com folhas de hortelã e rodela de limão

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (318 g)	% DR
ENERGIA	6 kcal	21 kcal	1 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	465 mg	1480 mg	62 %