

**REFRIGERANTE SAUDÁVEL**

opção saudável e menos calórica para substituir refrigerantes e sucos

 1 porção**INGREDIENTES**

- 1/2 copo de água com gás (100 ml)
- 1/2 copo de suco de uva integral, envasado (100 ml) **ou** 100 ml de suco de laranja integral

MÉTODO DE PREPARO

- 1º misture os 2 em um copo e consuma na hora gelado
- 2º gelo a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	25 kcal	50 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	6 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	11 mg	23 mg	1 %