

**SUCO DE MELANCIA COM GENGIBRE** 2 Copos**INGREDIENTES**

- 3 xícaras de melancia picada e sem sementes (450g)
- 1 rodela fina de gengibre

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lavar a melancia, retirar a polpa e picar. Retirar todas as sementes da melancia. Bater a melancia no liquidificador com a rodela fina de gengibre. Servir em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO [225 g]	% DDR
ENERGIA	30 kcal	67 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	8 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	4 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %