

**COQUETEL LAXATIVO**

Coquetel para tomar de manhã para melhorar quadros de constipação.

 5 minutos 1 Copo**INGREDIENTES**

- 1 copo duplo cheio de suco de laranja (240-250ml)
- 2 unidades, sem caroço de ameixa seca, desidratada, não cozida (20g)
- 1 pedaço pequeno de mamão (100 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Bater todos os ingredientes juntos no liquidificador e tomar.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR COPO (374 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|------------------|-------|
| ENERGIA            | 65 kcal   | 243 kcal         | 12 %  |
| CARBOIDRATOS       | 15 g      | 56 g             | 19 %  |
| PROTEÍNA           | 1 g       | 5 g              | 6 %   |
| GORDURA            | 0 g       | 1 g              | 3 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g              | 1 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 5 g              | 21 %  |
| SÓDIO              | 2 mg      | 9 mg             | 0 %   |