

**SUCO DE MELANCIA E GENGIBRE** 1 porção**INGREDIENTES**

- 3 fatias pequenas de melancia crua sem sementes (300 g)
- 1 colher de chá de farinha de linhaça
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

1º Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, sem adoçar.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGIA	43 kcal	108 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	9 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	0 mg	1 mg	0 %