



SUCHÁ DE ABACAXI

o suchá é a mistura de uma fruta com o chá . Nesse caso indicado para reduzir o inchaço .

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo duplo cheio de água de coco (200 g)
- 1 xícara de chá verde (100 gramas)
- 4 fatias pequenas de abacaxi (200 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador com um cubo de gelo e beba ainda gelado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (200 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 28 kcal | 56 kcal | 3 % |
| CARBOIDRATOS | 7 g | 14 g | 5 % |
| PROTEÍNA | 0 g | 0 g | 1 % |
| GORDURA | 0 g | 0 g | 0 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 0 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 5 % |
| SÓDIO | 1 mg | 3 mg | 0 % |