

SUCHÁ DE MELÃO COM CAMOMILA

 2 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de melão
- 1 xícara de chá de chá, erva, camomila, infusão [237 g]
- 1 xícara de chá de bebida, água de torneira [237 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave bem o melão e descasque, removendo as sementes. Coloque o melão, a água e o chá no liquidificador. Bata até dissolver. Sirva gelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 PORÇÕES [874 g]	% DDR
ENERGIA	17 kcal	146 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	4 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	0 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	3 g	13 %
SÓDIO	10 mg	84 mg	3 %