

SUCO LAXANTE

Ideal para a melhora do intestino.

 15 minutos

 15 minutos

INGREDIENTES

- 200 ml de água
- 1 fatia pequena de mamão (100 g)
- 3 unidades de ameixas secas (19 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bater até ficar homogêneo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	42 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	4 mg	0 %