



## REFRICHÁ REFRESCANTE

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de infusão de hortelã
- 1 xícara de chá, pedaços de abacaxi [165 g]
- 150 ml de água gaseificada
- raspas de gengibre e gelo a gosto!

### MÉTODO DE PREPARO

1º Bata no liquidificador o chá com o abacaxi e o gengibre. Depois, adicione a água gaseificada e o gelo. Beba em seguida.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (197 g)	% DDR
ENERGIA	42 kcal	83 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	11 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %