

SHAKE LAXATIVO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 unidade de mamão Papaia [congelado ou in natura] [170 g]
- 2 unidades, sem caroço de ameixa seca, desidratada [19 g]
- 2 colheres de sopa rasas de aveia em flocos [14 g] ou 1 colher de sopa de semente de chia ou psyllium [15g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque 100 ml de água filtrada em um copo junto com a ameixa e deixe hidratar durante a noite em temperatura ambiente. Deixe o copo tampado.
- 2º No outro dia, coloque em um liquidificador o mamão papaia congelado ou in natura, a aveia ou psyllium e a ameixa com a água. Bata a mistura até ficar homogêneo e se necessário pode adicionar mais água até a atingir a consistência desejada.
- 3º Consumir logo após o preparo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [204 g]	% DDR
ENERGIA	79 kcal	162 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	18 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	3 mg	5 mg	0 %