

SUCO LAXATIVO

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de semente de linhaça (20 g)
- 1 sachê (5g) de Glutamina em pó
- 1/2 mamão papaia OU 1 kiwi pequeno OU 1 fatia pequena de abacaxi
- pode usar folhas de hortelã À gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixar a semente de chia de molho em 200 ml de água de uma dia para outro. bater todos os ingredientes no liquidificador e consumir. NÃO COAR. PODE COLOCAR UMA CAPSULA DE PROBIOTICO [ABRIR A CAPSULA]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	72 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 %
PROTEÍNA	5 g	6 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 %
SÓDIO	3 mg	0 %