

**SUCO ROSA DE MELANCIA E BETERRABA** 3 porções**INGREDIENTES**

- 2 fatias médias de melancia crua, com semente (400 g)
- 3 unidades pequenas de beterraba crua (240 g)
- 1 copo de suco de laranja (263 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça e chia (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Colocar todos os ingredientes no liquidificador e completar com água e gelo. Bater e servir sem coar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (304 g)	% DDR
ENERGIA	48 kcal	146 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	11 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	5 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	3 mg	10 mg	0 %