

## SUCO LAXATIVO

Opção para auxiliar no funcionamento do intestino

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

### INGREDIENTES

- 150 gramas de mamão Papaia cru
- 5 unidades, sem caroço de ameixa seca, desidratada, não cozida (48 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)
- 1 unidade pequena de laranja pêra crua (90 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe as ameixas e a linhaça cobertas com água por pelo menos 1 hora
- 2º Descasque a laranja e tire as sementes, bata com o mamão e a mistura de água, ameixa e linhaça no liquidificador até obter um suco homogêneo

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (298 g)	% DDR
ENERGIA	86 kcal	257 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	20 g	58 g	19 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	5 %
GORDURA	1 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	9 g	36 %
SÓDIO	1 mg	4 mg	0 %