

COQUETEL LAXATIVO

Vitamina de frutas laxativas para auxiliar na constipação intestinal

 10 minutos

INGREDIENTES

- 5 unidades, sem caroço de ameixa seca, hidratada
- 1 unidade pequena de laranja (90 g)
- 1 fatia pequena de mamão (100 g)
- 1 colher de sopa de iogurte natural
- 200 ml de água gelada
- 1 colher de sopa de farelo de aveia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque as ameixas secas de molho na água, na noite anterior, e guarde na geladeira. No dia seguinte, bata no liquidificador as ameixas com a água de molho, a laranja, o mamão, e o iogurte. Adicione água gelada e o farelo de aveia, e misture bem, com o auxílio de uma colher

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	57 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	14 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	2 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	6 mg	0 %