



PASTA DE AMEIXA NEGRA

Rica em fibras, essa pasta ajuda no trânsito intestinal e combate a constipação!

 10.1 Porções

INGREDIENTES

- 200 g de ameixa seca (sem caroço)
- 150ml de água filtrada
- 15 gramas de mel (opcional)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidratar as ameixas: Coloque as ameixas em uma tigela e adicione a água filtrada. Deixe de molho por 2 a 4 horas (ou até ficarem macias).
- 2º Processar: Transfira as ameixas hidratadas com a água para um liquidificador ou processador. Bata até obter uma pasta homogênea.
- 3º Ajustar a consistência: Se necessário, adicione mais água aos poucos até atingir a textura desejada.
- 4º Adoçar (opcional): Se preferir mais doce, adicione o mel e bata novamente.
- 5º Armazenar: Guarde a pasta em um pote de vidro com tampa na geladeira por até 7 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (36 g)	% DDR
ENERGIA	121 kcal	44 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	24 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	3 g	12 %
SÓDIO	7 mg	3 mg	0 %