

**SUCO DETOX MORANGO + IOGURTE + LARANJA + CHIA**

Suco Detox

 5 minutos 5 minutos 1.3 porção**INGREDIENTES**

- 1 xícara de chá, inteiro de morango, cru [144 g]
- 1 xícara de chá de suco de laranja, cru [248 g]
- 1 unidade pequena de iogurte natural [140 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Liquidificar: 1 xícara de Morango 1 xícara de Suco de Laranja Pera 1 copo de Iogurte Natural
- 2º Adicionar Gelo a gosto
- 3º Adicionar Sucralose a gosto
- 4º Adicionar 1 Colher de Chia

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [400 g]	% DDR
ENERGIA	43 kcal	173 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	7 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	8 %
GORDURA	1 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	14 mg	57 mg	2 %