nutrium

Ruth Egg
Nutricionista · 19827

PASTA LAXANTE NARTURAL

Com ameixa seca e damasco

30 minutos
40 minutos
13 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de ameixa seca, sem caroço
- 100 gramas de damasco, Seco
- 1 colher de sopa de semente de chia - Nayná (6 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça dourada (10 g)
- 200 ml de água filtrada morna (ou quanto baste para bater)

MÉTODO DE PREPARO

1º Hidrate as ameixas e os damascos em água morna por cerca de 30 minutos.
2º Escorra (reservando parte da água) e transfira para o liquidificador.
3º Adicione a chia, a linhaça e um pouco da água reservada.
4º Bata até formar uma pasta cremosa. Se necessário, adicione mais água para ajustar a textura
5º Guarde em pote de vidro esterilizado, com tampa, na geladeira por até 5 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (31 g)	% DDR
ENERGIA	104 kcal	32 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	25 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	0 g	1 %
GORDURA	1 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	4 %
SÓDIO	4 mg	1 mg	0 %