Paloma Gonçalves
Nutricionista · 24301

VITAMINA DE MAMÃO, LARANJA E CENOURA

1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia de mamão Papaia (170 g)
- 2 colheres de sopa rasas de cenoura (30 g)
- 1 copo de suco de laranja (263 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (463 g)	% DDR
ENERGIA	48 kcal	223 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	12 g	56 g	19 %
PROTEÍNA	0 g	2 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	6 mg	29 mg	1 %