



AMEIXA COM CHIA

Receita laxativa. Por Sandy Galvani.

 1 Porção

INGREDIENTES

- 3 unidades, sem caroço de ameixa seca, desidratada, não cozida [29 g]
- 2 colheres de sopa de semente de chia Mundo Verde Seleção [34 g]
- 100 mililitros de água, engarrafada, genérica [100 g] **ou** 60 mililitros de leite de aveia [60 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar as ameixas secas e a água numa panela
- 2º Levar ao fogo médio para ferver por cerca de 5 a 7 minutos
- 3º Deixar amornar
- 4º Bata em um liquidificador ou mixer
- 5º Misture com a chia e deixe descansar por pelo menos 30 minutos (melhor de um dia para o outro)
- 6º Beba em jejum

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [142 g]	% DDR
ENERGIA	119 kcal	169 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	19 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	5 %
Gordura	4 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	18 %
SÓDIO	14 mg	21 mg	1 %