

**COQUETEL LAXATIVO** 3 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades, sem caroço de ameixa seca, desidratada, não cozida (19 g)
- 1 fatia pequena de mamão (100 g)
- 1/2 xícara de chá de suco de laranja (125 g)
- 1/2 colher de sopa de semente de linhaça (5 g)
- 1/2 colher de sopa cheia de aveia em flocos (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe as ameixas de molho em 1/5 xícara de água de um dia para o outro
- 2º No dia seguinte bata no liquidificador as ameixas com a água que estava de molho + o restantes dos ingredientes.
- 3º Tome esse "shot" em jejum antes de iniciar o dia para regular o intestino.
- 4º Tome esse "shot" em jejum antes de iniciar o dia para regular o intestino.
- 5º Rende 3 porções, guarde em copinhos com tampa ou filmados para demais dias

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (85 g)	% DDR
ENERGIA	80 kcal	68 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	18 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	3 mg	2 mg	0 %