

## Suco digestivo

Super intestino

● Total 5 minutos 2 porções

### Ingredientes

ou

3 fatias de mamão Papaia cru (510 g)

ou

1 colher de chá de semente de linhaça (10 g)

ou

1 colher de chá de Psyllium

ou

1 xícara de chá de bebida, água de torneira (237 g)

ou

1 xícara de chá de bebida, água (300ml)

### Método de preparo

1  
Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber sem coar. A água não deve ser gelada.

2  
Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber sem coar. A água não deve ser gelada.