

## ÁGUA DE AMEIXA

A água de ameixa é um remédio natural que ajuda a soltar o intestino de forma suave e eficaz. Feita a partir de ameixas secas e água, a água de ameixa é rica em fibras e sorbitol, que ajudam a regular o trânsito intestinal e facilitar a passagem das fezes. Além disso, a água de ameixa também possui propriedades laxantes suaves, que estimulam o funcionamento do intestino e ajudam a aliviar a prisão de ventre de forma natural. É importante ressaltar que a água de ameixa não deve ser consumida em excesso, pois pode causar efeitos colaterais como diarreia e cólicas abdominais. Em resumo, a água de ameixa é uma opção natural e eficaz para soltar o intestino e aliviar a prisão de ventre de forma suave e segura. Consulte sempre um médico ou nutricionista antes de iniciar qualquer tratamento ou utilizar qualquer remédio natural.

 15 minutos 10 minutos 0.8 copo

## INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de bebida, água de torneira [237 g]
- 2 unidades grandes, preta fresca de ameixa [104 g] **ou** 4 unidades, sem caroço de ameixa seca, desidratada, não cozida [38 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Picar as ameixas secas e colocá-las em uma xícara com água.
- 2º Depois cobrir a xícara e deixar repousar durante toda a noite.
- 3º Na manhã seguinte, tomar somente a água, aproveitando a ameixa para outra receita.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO [240 g]	% DDR
ENERGIA	22 kcal	52 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	3 mg	8 mg	0 %