

SUCO DE MAMÃO, LARANJA E AMEIXA

Suco laxativo

 30 minutos

 20 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia pequena de mamão (100 g)
- 1 xícara de chá de suco de laranja (249 g) ou 1 copo pequeno cheio de suco de abacaxi (165 g)
- 2 unidades grandes, preta fresca de ameixa (104 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Nessa receita, a laranja também pode ser substituída por abacaxi.
- 2º Adicione os ingredientes no liquidificador, misturar bem até ficar homogêneo.
- 3º Consumir imediatamente após o preparo, adicione gelo para refrescar.
- 4º Consumir imediatamente após o preparo, adicione gelo para refrescar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (240 g)	% DDR
ENERGIA	48 kcal	116 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	12 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	2 mg	4 mg	0 %