

**SUCO LAXATIVO**

Natural evitando medicamentos

 10 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades, sem caroço de ameixa seca, desidratada, não cozida [19 g]
- 1 fatia media de mamão [170 g]
- 2 unidades pequenas de laranja [180 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata tudo no liquidificador, não precisa coar. Ingerir de preferencia a noite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (369 g)	% DDR
ENERGIA	52 kcal	193 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	13 g	49 g	16 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
CORDURA	0 g	1 g	1 %
CORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	31 %
SÓDIO	2 mg	7 mg	0 %