

ÁGUA DE AMEIXA LAXATIVA



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 1 copo

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de bebida, água 200ml
- 4 unidades, de ameixa seca, desidratada [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 na geladeira
- 3º No dia seguinte, tomar a água e comer a ameixa ou colocar a ameixa com o iogurte e comer

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (200 g)	% DDR
ENERGIA	33 kcal	66 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	9 g	18 g	6 %
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	8 %
SÓDIO	4 mg	7 mg	0 %