

SUCO PURIFICADOR

 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 fatia pequena de melão (70 g)
- 1 fatia média de abacaxi (75 g)
- 1 unidade pequena de cenoura crua (55 g)
- 100 gramas de água de coco
- 5 gramas 1/2 colher de sopa rasa de semente de linhaça dourada

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Liquidificar todos os ingredientes sem a água de coco e a linhaça.
- 2º coar e separar meia colher de sopa do bagaço para acrescentar no suco final
- 3º liquidificar o suco com a água de coco e a linhaça
- 4º acrescentar o bagaço do que foi coado e tomar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	39 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	39 mg	2 %