

**SUCO CALMANTE NUTRIR+VIDAS**

tomar antes de dormir

**INGREDIENTES**

- 2 folhas de erva cidreira
- 1 limão descascado e retirado o miolo.
- 1 maçã verde picada
- 1 colher de sopa de pepita de girassol

**MÉTODO DE PREPARO**

1º Liquidificar tudo com água e não coar. Possui efeitos calmantes, a erva-cidreira diminui a ansiedade.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	72 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	19 mg	1 %