



SUCHÁ CAPIM LIMÃO

Mistura de suco e chá gelado

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 200 ml de chá de capim limão/cidreira
- 4 unidades médias de morango cru (48 g)
- 1 fatia pequena de abacaxi (50 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater tudo no liquidificador e beber em seguida

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (308 g)	% DDR
ENERGIA	29 kcal	88 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	5 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	1 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	0 mg	1 mg	0 %