



SUCO TERMOGÊNICO

1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo de suco de laranja ou 1 copo de suco de abacaxi 50g ou Melancia 100g
- 1 colher de café de gengibre +- 5g
- 3 folhas de hortelã

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Escolha a fruta de sua preferência (laranja, abacaxi, melancia). Adicione o gengibre e a hortelã. Bata tudo no liquidificador. Adicione 300ml de água e gelo e aproveite o sabor

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (212 g)	% DDR
ENERGIA	52 kcal	110 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	12 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	3 mg	6 mg	0 %