

## LIMONADA SUIÇA

Melhora a imunidade

 15 minutos

### INGREDIENTES

- 1 copo duplo cheio de leite de vaca integral (200ml)
- 1 unidade de limão tahiti (60 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte as duas extremidades do limão. Divida em 4 partes.
- 2º Liquidificar o limão e o leite até formar uma mistura homogênea, cremosa.
- 3º Coar (opcional) e tomar na hora.
- 4º Se necessário, adoçar com 1 colher sobremesa de açúcar mascavo.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	54 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	32 mg	1 %