



SUMO AMARELO DETOX

INGREDIENTES

- 4 fatias sem casca de ananás [276 g]
- 1 Porção de raiz de Gengibre [11 g]
- 1 Colher de sopa de linhaça moída [13 g]
- 1 unidade de manga [344 g]
- 1 unidade pequena de laranja [92 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- 200 gramas de água mineral natural - q.b. [ate ajustar quantidade]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Misturar tudo na liquidificadora, adicionar folhas de hortelã no fim para aromatizar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	35 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
H. CARBONO	6 g	2 %
AÇÚCARES	6 g	6 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	4 mg	0 %