



Bebidas Bebidas Frias

## Refresco de Kiwi, Pepino e Gengibre

🕒 10 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍹 3 doses

### Ingredientes

- 1 kiwi descascado e em rodela
- 1/2 pepino pequeno em rodela
- 2 rodela de gengibre
- 510 ml de água sem gás gelada
- 1 ramo pequeno de hortelã
- 1 c. de medida de OptiFibre

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	19,6 kcal	1%*
<b>Proteínas</b>	0,5 g	1%*
<b>Lípidos</b>	0,2 g	0%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	3,2 g	1%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Numa jarra, acrescenta o kiwi, o pepino, a hortelã, o gengibre e completa com a água. Deixa no frigorífico para tomar gosto.
- 2 Num copo, coloca uma porção da água e adiciona uma colher de OptiFibre, mexendo simultaneamente à adição até a completa dissolução.
- 3 Nota: Se desejares, substitui o ramo de hortelã por alecrim.
- 4 OptiFibre é um alimento para fins medicinais específicos, para gestão nutricional de pacientes com distúrbios funcionais do cólon, nomeadamente de reabsorção/excreção decorrentes de obstipação. Utilizar sob supervisão médica.