



Bebidas

Bebidas Frias

## Sumo de Uva e Gengibre

10 min.

Fácil

Económico

1 doses

### Ingredientes

- 1 chávena de chá de sumo de uva
- 1 chávena de chá de raspas de gengibre
- 1/2 pera picada com casca
- 1 c. medida de OptiFibre

### Informação nutricional

|                     |            |     |
|---------------------|------------|-----|
| Energia             | 111,6 kcal | 6%* |
| Proteínas           | 1,5 g      | 3%* |
| Lípidos             | 0,6 g      | 1%* |
| Hidratos de Carbono | 23,8 g     | 9%* |

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

### Preparação

- 1 Misturar todos os ingredientes numa liquidificadora até obter uma consistência líquida e homogénea.
- 2 Adiciona 1 colher medida de OptiFibre em 200 ml de chá e mexe até à completa dissolução.
- 3 Nota: Prático para poderes levar contigo. 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.