

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.