



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

<b>Energia</b>	111,6 kcal	6%*
<b>Proteínas</b>	1,5 g	3%*
<b>Lípidos</b>	0,6 g	1%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.