



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.