

Bebidas Bebidas Frias

# Refresco de Kiwi, Pepino e Gengibre

10 min. Fácil Económico 3 doses

## Ingredientes

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

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 19,6 kcal | 1%* |
| **Proteínas** | 0,5 g | 1%* |
| **Lípidos** | 0,2 g | 0%* |
| **Hidratos de Carbono** | 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.