

# ROMÃ

Fruto de Outono...  
com poderes antioxidantes!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (100G)

ENERGIA: 60 CALORIAS  
CARBOIDRATOS: 12 G  
PROTEÍNAS: 0,4 G  
GORDURA: 0,4 G  
FIBRAS: 3,4 G  
POTÁSSIO: 240 MG  
VITAMINA C: 13 MG

Sabia  
que?

## SUMO DETOX DE ROMÃ COM BETERRABA

### INGREDIENTES:

- 2 COLHERES (SOPA) DE ROMÃ;
- 150 ML DE ÁGUA DE COCO;
- ½ CHÁVENA (CHÁ) DE UVA ESCURA SEM SEMENTES;
- 1 COLHER (SOPA) DE BETERRABA CRUA;
- 2 FOLHAS DE HORTELÃ.

### MODO DE PREPARAÇÃO

COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR E BATA POR 2 MINUTOS.



## A ROMÃ...

PREVINE ALGUMAS DOENÇAS COMO: O CANCRO, O ALZHEIMER, GENGIVITES INFEÇÕES NA GARGANTA E A DIABETES.

EVITA DOENÇAS CARDIOVASCULARES.

REDUZ A PRESSÃO ARTERIAL.

FORTALECE O SISTEMA IMUNITÁRIO E A SAÚDE DA PELE.

AJUDA NA PERDA DE PESO.

