

SUCO DE ABACAXI E COUVE

Por ser rico em água e frutas com propriedades diuréticas, este suco detox é uma ótima opção para incluir em uma dieta de emagrecimento. Cada copo de 250 ml desse suco contém aproximadamente 156 calorias.

 20 minutos 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 100 ml de água gelada
- 1 colher de sopa cheia, picado de pepino cru (18 g)
- 1 unidade média de maçã verde com casca (152 g)
- 1 fatia grande de abacaxi (190 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)
- 1 folha média de couve manteiga crua (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, de preferência sem adoçar. Este suco pode ser preparado e armazenado em garrafa ou outro pote bem vedado e mantido sob refrigeração por até 6 horas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGIA	36 kcal	91 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	8 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	2 mg	6 mg	0 %