

## SMOOTHIE VERDE ENERGIZANTE

Ebook

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de espinafre, cru (30 g)
- 1 unidade média de maçã (152 g)
- 50 gramas de pepino
- 2 fatias triangulares de suco de limão, cru (12 g)
- 1/2 xícara de chá de água de coco (120 g)

### MÉTODO DE PREPARO

1º espinafre

2º espinafre

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	33 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	42 mg	2 %