



SUCO VERDE NUTRI VIH RODRIGUES

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa cheia, picado de pepino (18 g)
- 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)
- 1 folha média de couve manteiga crua (20 g)
- 1 unidade pequena de maçã Fuji sem casca (80 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º cortar o pepino em rodellas e espremer 1 limão bater no liquidificador sem água, acrescentar os próximos ingredientes gradativamente no liquidificador. Coar o suco no voil (tecido fininho) Observação: não colocar água, porém, você pode trocar a maçã por água de coco natural.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	41 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	11 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	1 mg	0 %