



SUCO VERMELHO NUTRI VIH RODRIGUES

INGREDIENTES

- 5 unidades pequenas de morango cru (35 g)
- 20 gramas de mirtilo, enlatado, calda grossa, sólido e líquido
- 5 unidades médias de morango (60 g)
- 10 gramas de mirtilo, cru **ou** 10 gramas de framboesa, crua **ou** 10 gramas de amora
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- 3 colheres de sopa cheias, picado de abacate cru (135 g) **ou** 3 colheres de sopa de leite de coco (45 g)
- 5 unidades pequenas de morango cru (35 g)
- 10 gramas de mirtilo, cru **ou** 10 gramas de framboesa, crua **ou** 10 gramas de amora
- 2 colheres de chá de gengibre, cru (4 g)
- 3 colheres de sopa cheias, picado de abacate cru (135 g) **ou** 3 colheres de sopa de leite de coco (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Batata tudo no liquidificador
- 2º Não precisa coar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	79 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	14 %
SÓDIO	6 mg	0 %