

**SUCO DETOX VERDE / NUTRI ALESSANDRA MELO**

Suco Verde

 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 punhado de couve
- 1 colher de sopa de semente de gergelim
- 1 polpa de fruta congelada à gosto
- 1 colher de sopa de aveia
- 1 colher de sopa de semente de linhaça
- Metade de um pepino

**MÉTODO DE PREPARO**

1º Bata todos estes ingredientes no liquidificador com um pouco de água gelada ou água de coco. Tome em seguida [Sem coar]

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGIA	120 kcal	301 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	15 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	14 %
GORDURA	6 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	10 g	41 %
SÓDIO	4 mg	11 mg	0 %