

**SUCO ENERGIA /BETERRABA, CENOURA E LARANJA (NUTRI ALESSANDRA MELO)**

Suco com ingredientes energéticos para auxiliar nas atividades diárias

 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 3 colheres de sopa cheias, ralada de beterraba crua (48 g)
- 3 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (36 g)
- Suco de 2 laranjas (86 g)
- 100ml de água

MÉTODO DE PREPARO

1º Passe no liquidificador e beba em seguida

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (270 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 28 kcal | 74 kcal | 4 % |
| CARBOIDRATOS | 6 g | 17 g | 6 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 2 g | 3 % |
| GORDURA | 0 g | 0 g | 1 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 0 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 3 g | 12 % |
| SÓDIO | 4 mg | 11 mg | 0 % |