



SUCOS PARA IMUNIDADE - ALESSANDRA MELO

Rápido, nutritivo e delicioso

 5 minutos

 1.2 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de suco de laranja
- 1 folha média de couve
- meia cenoura
- 1 colher de sopa de semente de linhaça
- 1 colher de sopa de gergelim semente
- 1 colher de chá gengibre
- meia beterraba crua (pequena)
- 100ml de água com 15 gotas de extrato de própolis verde

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador e tome sem coar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGIA	66 kcal	164 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	9 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	6 %
GORDURA	3 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	25 %
SÓDIO	11 mg	27 mg	1 %