

**SUCO PARA TER CABELOS LINDOS E FORTES - NUTRI ALESSANDRA MELO**

Café da manhã

 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 200 ml de água de coco ou 200 gramas de água filtrada
- 1/4 xícara de pepino com casca
- 1/4 xícara de uma cenoura ralada
- 1/4 de uma beterraba ralada
- 1 unidade pequena de laranja sem casca e sem semente
- 1/2 maçã sem caroço

MÉTODO DE PREPARO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGIA	27 kcal	68 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
CORDURA	0 g	0 g	1 %
CORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	27 mg	69 mg	3 %