

**SUCO DE CLOROFILA (ALESSANDRA MELO)** 5 horas 5 horas 1 copo**INGREDIENTES**

- 1 folha média de couve manteiga crua (20 g)
- 3 fatias pequenas de pepino (9 g)
- 1/2 unidade média de maçã (65 g)
- 1 rodela de gengibre, cru
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g)
- 1 colher de sopa de mel de abelha (15 g)
- 240 ml de água

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Corte a couve, a maçã e o pepino antes de colocar no liquidificador.
- 2º Feito isso, junte a todos os outros ingredientes e bata bem.
- 3º Adoce com mel.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR COPO (240 g)	% DDR
ENERGIA	41 kcal	99 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	9 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	1 mg	3 mg	0 %