

**SUCO ANTIOXIDANTE / ACEROLA; LARANJA; COUVE / ALESSANDRA MELO** 5 minutos 5 minutos 1 copo**INGREDIENTES**

- 1 folha média de couve manteiga [20 g]
- 1/2 embalagem de polpa de acerola congelada [50 g]
- 200 ml de suco de laranja
- folhas de hortelã ou 1 colher de chá de gengibre

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata tudo no liquidificador e consuma preferencialmente sem coar
- 2º Dica 1: Para facilitar é deixar na geladeira 600 ml de laranja já espremida Dica 2: Congele 1 folha de couve enrolada com 1 pedacinho de gengibre.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (270 g)	% DDR
ENERGIA	46 kcal	125 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	11 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	2 mg	6 mg	0 %