

**SUCO DA IMUNIDADE (ALESSANDRA MELO)**

Café da manhã

 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de tomate, laranja, cru (111 g)
- 1 fatia pequena de abacaxi (50 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g) 1 pitada de cúrcuma em pó
- 100 gramas de hortelã

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata tudo no liquidificador

2º Bata tudo no liquidificador

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [263 g]	% DDR
ENERGIA	17 kcal	44 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	4 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	18 mg	48 mg	2 %