

SUCO FUNCIONAL - BRONZEADOR ALESSANDRA MELO

Café da manhã

INGREDIENTES

- 1 copo pequeno cheio de suco de laranja pêra (165 g)
- 1 unidade média de cenoura crua (120 g)
- 3 colheres de sopa cheias, ralada de beterraba crua (48 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	36 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	—	—
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	3 mg	0 %