

**SUCO DE INHAME; BETERRABA, COUVE, CENOURA ALESSANDRA MELO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 20 gramas de inhame cru
- 1 unidade pequena de beterraba crua (80 g)
- 20 gramas de couve
- 1 unidade pequena de cenoura crua (55 g)
- 1 unidade média de maçã (152 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata os ingredientes no liquidificador em 200 ml de água sem adoçar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (327 g)	% DDR
ENERGIA	50 kcal	162 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	12 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	5 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	9 g	36 %
SÓDIO	5 mg	16 mg	1 %