



SUCO AMIGO DA BARRIGA (CÓPIA)

Suco aliado a alimentação pode auxiliar na perda de gordura abdominal

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de maçã Fuji com casca crua (160 g)
- 1 unidade pequena de cenoura crua (55 g)
- 1 fatia média de abacaxi (75 g)
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)
- 1 punhado (50 gramas) de salsa crua
- 1 colher de sopa de semente de linhaça triturada (10 g)
- Condimento, açafrão a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador e coar.
- 2º Servir no copo.
- 3º Acrescentar uma colher de chá de sementes de linhaça moída .

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (399 g)	% DDR
ENERGIA	56 kcal	223 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	12 g	49 g	16 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	7 %
GORDURA	1 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 g	38 %
SÓDIO	2 mg	6 mg	0 %