

## SUCO MAÇÃ COM COUVE ALESSANDRA MELO

maçã é rica em fibras que contribuem para a digestão; A couve ajuda também no trato intestinal, diminuindo o risco para problemas como gastrite, azia e má digestão, causados por uma alimentação desbalanceada

### INGREDIENTES

- 1 unidade média de maçã [152 g]
- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g]
- 1 copo pequeno cheio de água de coco [165 g] ou 165 de água

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lavar a couve e a maçã. Remover o talo da couve e picar a hortaliça em pedaços. Cortar a maçã em pedaços, mas manter a casca. Colocar a couve e a maçã no liquidificador. se tiver problema de pancreatite coar o suco

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	30 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	0 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	28 mg	1 %