

SUCO DETOX SIMPLES DE CHÁ VERDE E COUVE ALESSANDRA MELO

Não substitua as principais refeições por sucos detox.

INGREDIENTES

- 1 embalagem de chá verde [200 g]
- 100 gramas de maçã
- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g] GELO A GOSTO

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Gelo a gosto. O chá verde industrializado não apresenta as mesmas propriedades do chá "in natura". Prepare o chá, deixe em infusão, espere esfriar. Lave a maçã e a folha de couve. A seguir, bata tudo no liquidificador e tome imediatamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	18 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	1 mg	0 %