

## SUCO CARQUEJA, MAÇÃ, LIMÃO, COUVE E LINHAÇA ALESSANDRA MELO

carqueja é indicada como tônico estomáquico, antidiarreico e antirreumático. Sua função principal é regular o funcionamento do fígado e intestinos. Auxilia nos regimes de emagrecimento, sendo usado no tratamento de má digestão, cálculos biliares, doenças do baço e dos enxágues. maçã, couve e limão, ingredientes que atuam na limpeza no organismo e no restabelecimento da flora intestinal. linhaça antioxidantes e anticancerígenas, que ajudam a evitar uma série de doenças por combater as inflamações

### INGREDIENTES

- 1 embalagem de chá de carqueja [30 g]
- 1 unidade média de maçã [130 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]
- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave a couve e a maçã, descarte o talo da couve e pique a maçã em pedaços sem descascar. Esprema o suco do limão, coloque tudo no liquidificador: a couve, a maçã, o suco de limão e a linhaça e o chá já pronto de carqueja

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	60 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	2 mg	0 %