



SUCO "DETOX" DE MAÇÃ, COUVE, GENGIBRE E LIMÃO

Opção refrescante e cheia de nutrientes!

 10 minutos

 10 minutos

 1 Copo

INGREDIENTES

- 1 unidade média de maçã [130 g]
- 2 folhas médias de couve crua [40 g]
- Suco de 1 unidade média de limão verde [48 g]
- 5 fatias de gengibre cru [11 g]
- 1 copo com água gelada [150 ml]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte a maçã em pedaços, descartando as sementes.
- 2º Rasgue a folha de couve em pedaços menores.
- 3º Coloque todos os ingredientes no liquidificador: maçã, couve, gengibre, suco de limão e a água gelada.
- 4º Bata bem até obter uma mistura homogênea.
- 5º Bata bem até obter uma mistura homogênea.
- 6º Sirva em um copo com gelo e aproveite! De preferência, consuma sem coar para aproveitar todas as fibras

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (350 g)	% DDR
ENERGIA	28 kcal	100 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	8 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	3 mg	11 mg	0 %