



SUCO FUNCIONAL DE CENOURA E ABACAXI

A receita de suco funcional de cenoura e abacaxi é deliciosa e um excelente pré-treino! A cenoura é fonte de importantes nutrientes para o nosso corpo, como as vitaminas A, C e K, e minerais. Já o abacaxi, é fonte de cálcio, vitamina C, magnésio e potássio.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de cenoura [100 g]
- 1 fatia média de abacaxi [75 g]
- 3 colheres de sopa de semente de chia [50 g] **ou** 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]
- 1/2 copo de água [100 ml]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata tudo no liquidificador ou mixer.
- 2º Pronto para consumir. De preferência, não adoçar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO [300 g]	% DDR
ENERGIA	56 kcal	168 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	8 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	6 %
GORDURA	2 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	26 %
SÓDIO	26 mg	77 mg	3 %