



SUCO VERDE DE ESPINAFRE COM ABACAXI

O suco verde de espinafre com abacaxi, ajuda na digestão e na ansiedade, como o abacaxi é um fruto conhecido pelas suas propriedades diuréticas e o espinafre, é um alimento fonte de nutrientes, como o ferro, o cálcio e o fósforo, que ajuda contribuir para o nosso bom humor.

 10 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 fatia grande de abacaxi [190 g]
- 1/4 xícara de chá, em fatias de gengibre, cru [24 g]
- 2 xícaras de chá de espinafre, cru [60 g]
- 1 xícara de chá de bebida, água de torneira [237 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º O primeiro passo para preparar este suco verde é colocar todos os ingredientes necessários.
- 2º Prepare os ingredientes, retirando a casca do abacaxi e do gengibre. De seguida corte em pedaços pequenos.
- 3º Coloque o abacaxi, o gengibre, a água, o suco de limão e o espinafre em um liquidificador.
- 4º Eu usei o espinafre congelado, mas você pode usar fresco, colocando dois punhados de espinafre.
- 5º Bata bem, até obter um suco consistente. Se gostar do seu suco, mais líquido, coloque um pouco mais de água.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [280 g]	% DDR
ENERGIA	24 kcal	67 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	11 mg	31 mg	1 %