



SUCO DE BETERRABA, COUVE E MAÇÃ COM ÁGUA DE COCO

INGREDIENTES

- 1/2 colher de sopa cheia, ralada de beterraba crua [16 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ingredientes no liquidificador e tome sem coar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	49 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	11 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
Gordura	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	—	—
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 %
SÓDIO	10 mg	0 %