



SUCO VERDE DETOX

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 folha de couve lombarda crua [26 g]
- 1 fatia sem casca de ananás [69 g]
- 3 gramas de hortelã fresca
- 1 chávena almoçadeira de água mineral natural [155 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bata os ingredientes no liquidificador por aproximadamente 2 minutos.
- 2º Consuma em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [200 g]	% DR
ENERGIA	13 kcal	26 kcal	1 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	4 g	5 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	2 mg	4 mg	0 %