



### SUMO DETOX VERDE

Os sumos detox refrescam, nutrem e são ideais para incluir no café da manhã ou lanche da tarde.

 5 minutos 10 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 folha de couve crua (26 g)
- 50 gramas de sumo fresco de limão (espremido)
- 5 rodela de pepino cru (30 g)
- 1 unidade média de maçã com casca (152 g)
- 150 gramas de água de coco Origens Bio

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Higienize os vegetais e frutas.
- 2º corte-os e divida as porções em sacos no congelador.
- 3º Depois é só descongelar as porções e acrescentar o sumo de 1/2 limão e a água de coco.
- 4º Bater os ingredientes no liquidificador por aproximadamente 2 minutos. Consuma em seguida.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (377 g)	% DR
ENERGIA	35 kcal	132 kcal	7 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
H. CARBONO	7 g	26 g	10 %
AÇÚCARES	7 g	25 g	28 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	67 mg	252 mg	10 %