



SUMO DETOX COM ANANÁS

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

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 folha de couve crua [26 g]
- 3 gramas de hortelã fresca
- 1 fatia sem casca de ananás [69 g]
- 150 gramas de água de coco Origens Bio
- 1 grama de gengibre fresco

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 [221 g]	% DR
ENERGIA	24 kcal	53 kcal	3 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
H. CARBONO	5 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	5 g	11 g	12 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	110 mg	243 mg	10 %