

SUCO VERDE

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g]
- 1 unidade de limão tahiti cru [60 g]
- 1 colher de chá de gengibre, cru [2 g]
- 5 gramas de semente de linhaça + chia
- 1/2 unidade média de maçã [76 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater todos os ingredientes no liquidificador com 200ml de água Gelo [opcional]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [163 g]	% DDR
ENERGIA	55 kcal	90 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	13 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	19 %
SÓDIO	2 mg	3 mg	0 %