

SUCO VERDE - OPÇÕES

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g] **ou** 1.5 colheres de sopa cheias, ralada de beterraba crua [24 g] **ou** 1 colher de sopa cheia, picada de cenoura cozida [25 g] **ou** 2 folhas médias de alface [20 g]
- 1 fatia média de abacaxi [75 g] **ou** 1/2 unidade média de pepino cru [50 g]
- 1 unidade pequena de maçã com casca crua [80 g]
- 1 colher de chá de mel de abelha [3 g]
- 1 colher de chá de gengibre, cru [2 g] - ou em pó
- 1 colher de sopa de hortelã, fresco [6 g] - pode fazer o chá com um saquinho e adicionar como parte do líquido
- 1/2 unidade de limão cru espremido [30 g]
- 150 ml de água de coco - desconsidere se optar pela água natural. A água de coco acrescenta 6g de carboidrato e 29kcal. **ou** 150 ml de água natural - desconsidere se optar pela água de coco

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater todos os ingredientes no liquidificador e tomar [de preferência] sem coar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (356 g)	% DDR
ENERGIA	31 kcal	110 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	8 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	25 mg	89 mg	4 %