

## SUCO DA FERTILIDADE

### INGREDIENTES

- 1/2 unidade média de beterraba crua (70 g)
- 1/2 unidade média de cenoura crua (60 g)
- 5 folhas de espinafre, cru (50 g)
- 1 fatia média de abacaxi (75 g)
- 300 ml de Água

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Modo de preparo: Bater todos os ingredientes e tomar 200 ml em seguida. Você pode dividir as porções em saquinhos individuais e congelar;

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA            | 18 kcal   | 1 %   |
| CARBOIDRATOS       | 4 g       | 1 %   |
| PROTEÍNA           | 1 g       | 1 %   |
| GORDURA            | 0 g       | 0 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 5 %   |
| SÓDIO              | 9 mg      | 0 %   |