



RECEITA SUCO DETOX

 0.8 Copos grandes

INGREDIENTES

- 1 folha média de couve manteiga [20 g] **ou** 6 folhas de espinafre [30 g] **ou** 6 folhas de ora-pro-nobis [30 g]
- 1 lasca e gengibre in natura
- 1 talo de aipo/salsão **ou** 1 colher de sopa de salsinha, crua [4 g] **ou** 1/4 pepino japonês [40g]
- 1 fatia grande de melão [115 g] **ou** 1/2 maçã média [50g] **ou** 1 fatia pequena de abacaxi [50 g] **ou** 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 300ml de água

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador ou mixer, peneire se preferir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO GRANDE (500 g)	% DDR
ENERGIA	10 kcal	50 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	2 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	0 g	2 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 g	9 %
SÓDIO	8 mg	42 mg	2 %