



SUCO DE CLOROFILA

 5 minutos 5 minutos 1 copo

INGREDIENTES

- 1 folha média de couve manteiga crua (20 g)
- 1/2 unidade média de maçã (65 g)
- 1 rodela de gengibre, cru [opcional]
- 240 ml de água ou 150 gramas de água de coco
- 1 fatia pequena de abacaxi (50 g)
- 4 folhas de hortelã, fresco (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Corte a couve, a maçã e o abacaxi antes de colocar no liquidificador.

2º Feito isso, junte a todos os outros ingredientes e bata bem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (240 g)	% DDR
ENERGIA	25 kcal	60 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	25 mg	60 mg	2 %