

## SUCO VERDE CETOGENICO [CÓPIA]

### INGREDIENTES

- 1 folha média de couve crua [20 g]
- 6 folhas de hortelã, fresco [1 g]
- Suco de 1 limão espremido puro [48 g]
- 1 colher [chá] de gengibre, cru [2 g]
- 1/2 unidade média de maçã, pode ser com ou sem casca [65 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes;
- 2º Bata no liquidificador.
- 3º Ingerir gelado.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA            | 43 kcal   | 2 %   |
| CARBOIDRATOS       | 12 g      | 4 %   |
| PROTEÍNA           | 1 g       | 1 %   |
| GORDURA            | 0 g       | 0 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 6 %   |
| SÓDIO              | 3 mg      | 0 %   |