



### SUCO VERDE

Esse suco ajuda a eliminar o excesso de líquidos, regular o intestino e cuidar da pele. Use a tabela [alimentos indicados na retenção de líquidos] para substituir as frutas e verduras e diversifica-lo.

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 fatia média de abacaxi [75 g]
- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g]
- 200 gramas de água de coco
- 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador;
- 2º Acrescente a linhaça em formato de farinha (triture e guarde na geladeira);
- 3º Faça cubos de gelo com a água de coco e bata junto para ficar bem geladinho;

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (305 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 43 kcal   | 130 kcal           | 6 %   |
| CARBOIDRATOS       | 7 g       | 22 g               | 7 %   |
| PROTEÍNA           | 1 g       | 4 g                | 5 %   |
| GORDURA            | 1 g       | 4 g                | 7 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 1 g                | 4 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 7 g                | 28 %  |
| SÓDIO              | 71 mg     | 215 mg             | 9 %   |