

**SUCO VERDE DIURÉTICO** 5 minutos 3 porções**INGREDIENTES**

- 1 colher (sopa) de salsinha
- 3 folhas de couve manteiga crua
- 3 fatias médias de abacaxi
- 350ml de água de coco
- 1 colher (sopa) de hortelã
- Suco de ½ limão

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata bem no liquidificador a água de coco, a couve e a salsinha.
- 2º Acrescente o abacaxi, suco de limão e hortelã.
- 3º Bata até ficar bem homogêneo.
- 4º Tá pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (242 g)	% DDR
ENERGIA	32 kcal	78 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	8 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	11 mg	25 mg	1 %