



SUCO VERDE

Bom para treinos leves ou início do dia

INGREDIENTES

- 1 folha média de couve manteiga crua (20 g)
- 1 unidade média de maçã (152 g) **ou** 1 unidade média de pera (110 g) **ou** 1 unidade média de laranja (180 g) **ou** 1 fatia grande de abacaxi cru (190 g)
- 1 fatia triangular de suco de limão, cru (6 g) - opcional
- 1 colher de sobremesa de mel de abelha (9 g) - opcional
- 1 colher de chá de gengibre em pó ou raspas do gengibre (3 g) - opcional

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave bem a couve e a maçã (com casca). Corte a maçã em pedaços (sem sementes). A laranja e abacaxi pode tirar a casca [opcional]
- 2º Esprema o limão e reserve o suco.
- 3º Coloque todos os ingredientes no liquidificador com 150 ml de água gelada se quiser pode acrescentar gelo.
- 4º Bata bem por 1 a 2 minutos, até a mistura ficar homogênea

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	58 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	1 mg	0 %