



SUMO VERDE [LOWFODMAP]

 1 porção

INGREDIENTES

- 50 gramas de espinafres crus
- 10 gramas de aipo cru
- 150 gramas de morango
- 1/2 unidade pequena de kiwi [39 g]
- 5 gramas de gengibre
- Sumo de 1 unidade de limão [93 g]
- 150 mL de água
- 20 gramas de farelo de aveia

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Higienizar os ingredientes, triturar e beber imediatamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [473 g]	% DR
ENERGIA	34 kcal	162 kcal	8 %
PROTEÍNA	1 g	7 g	13 %
H. CARBONO	5 g	23 g	9 %
AÇÚCARES	3 g	13 g	15 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 g	38 %
SÓDIO	21 mg	99 mg	4 %