

SUCO VERDE DE LARANJA COM COUVE

 1 Copo

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de laranja [90 g]
- 2 folhas médias de couve manteiga crua [40 g]
- 1 colher de sopa de hortelã, pó [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte a laranja, pique o couve e adicione a hortelã em pó, acrescente em um copo de 100 ml de água e bata no liquidificador até triturar todos os ingredientes. Beba, de preferência sem coar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO [132 g]	% DDR
ENERGIA	43 kcal	56 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	10 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	14 %
SÓDIO	7 mg	9 mg	0 %