

SUCO VERDE (ABACAXI, COUVE E GENGIBRE)

 0.6 Copos grandes

INGREDIENTES

- 2 fatias pequenas de abacaxi (100 g)
- 1 folha média de couve manteiga crua (20 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes com água gelada e bebe sem coar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO GRANDE (300 g)	% DDR
ENERGIA	41 kcal	122 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	11 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	18 %
SÓDIO	2 mg	5 mg	0 %