

DETOX 3

Suco de cenoura - Excelente fonte de vitamina A, necessária para manter a pele as mucosas saudáveis. Além disso ajuda no bronzeamento.

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de cenoura crua (160 g)
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)
- 200 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata. Sugestão: ingerir com polpa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	16 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	2 mg	0 %