



SUCO VERDE

Um suco cheio de sabor e fonte de vitaminas e minerais, uma forma diferente de adicionar mais vegetais no dia.

 15 minutos

 15 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 copo de água [200 ml]
- Suco de 1 limão [18 ml]
- 1 fatia média de melão [90 g]
- 1 fatia pequena de abacaxi [50 g]
- 1 colher de sopa cheia de couve manteiga [15 g]
- 1 colher de sopa cheia de pepino picado [18 g]
- 2 colheres de sopa de hortelã fresco [11 g]
- 1 colher de chá de gengibre [2 g]
- 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador. Se preferir, coe. Sirva bem gelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (196 g)	% DDR
ENERGIA	29 kcal	57 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	6 mg	11 mg	0 %