

SUCO VERDE SIMPLES

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g]
- 1/2 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua [40 g]
- 1 unidade de limão tahiti cru [60 g]
- 1 colher de chá de gengibre, cru [2 g]
- 200ml de água

MÉTODO DE PREPARO

1º

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [322 g]	% DDR
ENERGIA	15 kcal	48 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	4 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	3 mg	10 mg	0 %