



SUCO DE COUVE, MELÃO, UVA, CAPIM CIDREIRA E GENGIBRE

Experimente essa receita deliciosa de suco verde com melão e o toque saboroso da capim cidreira.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g]
- 1 fatia pequena de melão [70 g]
- 4 unidades médias de uva Itália crua [32 g]
- 1 colher de sopa de capim cidreira [2 g]
- 1 colher de chá de gengibre, cru [2 g]
- 200 mililitros de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave e higienize corretamente os alimentos antes do preparo.
- 2º Em seguida coloque todos os ingredientes no liquidificador e misture bem.
- 3º Não necessário coar [opcional].
- 4º Adicione pedras de gelo e beba em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [309 g]	% DDR
ENERGIA	14 kcal	43 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	3 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	6 %
SÓDIO	5 mg	15 mg	1 %