

**SUCO DE MAÇÃ, COUVE, GENGIBRE E LIMÃO**

Auxilia no metabolismo e diurese

 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade média de maçã (130 g)
- 1 folha média de couve manteiga crua (20 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Higienize todos os ingredientes e colocar 300 ml de água filtrada ou água de coco se preferir, e bater tudo no liquidificador. 2. Não coar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (350 g)	% DDR
ENERGIA	47 kcal	165 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	13 g	44 g	15 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	2 mg	6 mg	0 %