



SUCO DE COUVE, MAÇÃ, LINHAÇA E GENGIBRE COM ÁGUA DE COCO

Indicado para auxiliar na perda de peso

 10 minutos 5 minutos 2 copos

INGREDIENTES

- 3 folhas médias de couve manteiga crua [60 g]
- 1 colher de chá de condimento, gengibre, moído [2 g]
- 1 unidade média de maçã [152 g]
- 1 copo pequeno cheio de água de coco [165 g]
- 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida

2º Não é necessário coar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO [194 g]	% DDR
ENERGIA	47 kcal	91 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	9 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	22 %
SÓDIO	47 mg	91 mg	4 %