

**SUCO VERDE**

Pré treino e modulação intestinal

 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 folha média de couve manteiga crua (20 g)
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- 1 fatia pequena de abacaxi (50 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º 1 colher de Matchá em Pó 100ml de água gelada Juntar tudo e bater no liquidificador

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	35 kcal	42 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	9 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	2 mg	2 mg	0 %