



SUCO DE BETERRABA

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 200 ml de água
- 1 colher de sopa cheia, ralada de beterraba crua [16 g]
- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g]
- 3 unidades grandes de morango [60 g]
- 1 colher de chá de gengibre, cru [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Higienize todos ingredientes, removendo talos
- 2º Bata tudo no liquidificador
- 3º Pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [294 g]	% DDR
ENERGIA	11 kcal	33 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	2 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	3 mg	8 mg	0 %