

**SUCO DETOX ABACAXI COM COUVE** 5 minutos 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 fatia grande de abacaxi [190 g]
- 1 xícara de chá de água [237 g]
- 1 folha média de couve crua [20 g]
- 5 gramas de semente de linhaça
- 1 colher de chá de gengibre, cru [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, sem adoçar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (454 g)	% DDR
ENERGIA	28 kcal	125 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	6 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	3 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	2 mg	10 mg	0 %