nutrium

Emanuelly Souza
Nutricionista · 20700

## SUCO VERDE DETOX

Uma opção deliciosa, rica em vitaminas e minerais para nutrir seu café da manhã, lanches ou ceia.

5 minutos
5 minutos
1 porção

## INGREDIENTES

- 1 folha média de couve manteiga crua (20 g)
- 1 fatia pequena de abacaxi (50 g)
- 2 colheres de sopa de hortelã, fresco (11 g)
- 165 mililitros de água
- 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua (80 g)

## MÉTODO DE PREPARO

1º Lave e higienize corretamente os alimentos antes do preparo.
2º Em seguida coloque todos os ingredientes no liquidificador e misture bem.
3º Não necessário coar (opcional).
4º Adicione pedras de gela e beba em seguida.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (326 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGIA | 24 kcal | 79 kcal | 4 % |
| CARBOIDRATOS | 6 g | 20 g | 7 % |
| PROTEÍNA | 0 g | 1 g | 2 % |
| GORDURA | 0 g | 0 g | 0 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 0 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 3 g | 13 % |
| SÓDIO | 3 mg | 8 mg | 0 % |