



## SUCO DE COUVE, MAÇÃ E HORTELÃ

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 colher de sopa de psyllium (10 g)
- 2 colheres de sopa de hortelã, fresco (11 g)
- 150 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 (271 g)	% DDR
ENERGIA	20 kcal	55 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	11 g	46 %
SÓDIO	8 mg	23 mg	1 %