

**SUCO PURIFICADOR** 20 minutos**INGREDIENTES**

- 1 fatia pequena de melão (70 g)
- 1 fatia pequena de abacaxi (50 g)
- 1 unidade pequena de cenoura crua (55 g)
- 100 gramas de água de coco
- 1 colher de chá de semente de linhaça dourada, no caso de intolerancia não utilizar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Liquidificar todos os ingredientes sem a água de coco e a linhaça.
- 2º coar e separar 1 colher de sopa do bagaço para acrescentar no suco final
- 3º liquidificar o suco com a água de coco e a linhaça
- 4º acrescentar o bagaço do que foi coado e tomar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	38 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	42 mg	2 %