

**SUCO DETOX AMARELO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade pequena de laranja pêra crua [90 g]
- 2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua [24 g]
- 1 colher de chá de gengibre, cru [2 g]
- 1/2 fatia pequena de abacaxi [25 g]
- 100 mililitros de água, engarrafada, genérica [100 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça o suco de uma laranja e adicione ao liquidificador com os demais ingredientes. Coe se necessário. sirva imediatamente após o preparo .

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [250 g]	% DDR
ENERGIA	23 kcal	57 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	1 mg	3 mg	0 %