



RECEITA DE SUCO VERDE

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g]
- 1/2 unidade de limão tahiti cru [30 g]
- 1/2 unidade média de maçã Fuji com casca crua [65 g] **ou** 1 fatia média de abacaxi cru [75 g] **ou** 1/2 unidade de maracujá [23 g]
- 1 colher de café de gengibre cru ralado [2 g] **ou** 1/2 colher de café de gengibre em pó [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar tudo no liquidificador e bater bem. Consumir logo após.
- 2º Se precisar adoçar, utilizar mel ou adoçante

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (107 g)	% DDR
ENERGIA	42 kcal	45 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	11 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	2 mg	2 mg	0 %