



SUCO VERDE

Também pode deixar congelado em porções individuais a couve e o abacaxi.

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias pequenas de abacaxi (100 g)
- 200 ml de água de coco ou água
- 1 folha média de couve manteiga crua (20 g)
- 1 lasca de gengibre
- 1 colher de sopa de semente de chia
- hortelã opcional

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (353 g)	% DDR
ENERGIA	45 kcal	159 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	8 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	6 %
GORDURA	1 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	24 %
SÓDIO	63 mg	221 mg	9 %