



SUCO VERDE DETOX

Indicado para auxiliar na perda de peso

 10 minutes

 5 minutes

 2 copos

INGREDIENTS

- 3 folhas médias of couve manteiga crua (60 g)
- 1 tsp of spices, ginger, ground (2 g)
- 1 unidade média of maçã (152 g)
- 1 colher de sopa de quinoa (12 g)
- 1 copo pequeno cheio of água de coco (165 g)

COOKING METHOD

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida

2º Não é necessário coar.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER COPO (195 g)	% DRI
ENERGY	38 kcal	75 kcal	4 %
CARBOHYDRATE	9 g	17 g	6 %
PROTEIN	1 g	2 g	3 %
FAT	0 g	1 g	1 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	1 %
FIBER	2 g	4 g	16 %
SODIUM	47 mg	91 mg	4 %