



SUCO ENERGIA

Suco com ingredientes energéticos para auxiliar nas atividades diárias

 5 minutes

 5 minutes

 1 porção

INGREDIENTS

- 3 colheres de sopa cheias, ralada of beterraba crua [48 g]
- 3 colheres de sopa cheias, ralada of cenoura crua [36 g]
- Suco de 2 laranjas [86 g]
- 100ml de água

COOKING METHOD

1º Passe no liquidificador e beba em seguida

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO [270 g]	% DRI
ENERGY	28 kcal	74 kcal	4 %
CARBOHYDRATE	6 g	17 g	6 %
PROTEIN	1 g	2 g	3 %
FAT	0 g	0 g	1 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	0 %
FIBER	1 g	3 g	12 %
SODIUM	4 mg	11 mg	0 %