



SHAKE ANTIOXIDANTE

Mistura de frutas com poder antioxidante: Melhora a imunidade, energético, poder anti-inflamatório.

 20 minutos

 20 minutos

 1 Copo

INGREDIENTES

- 1/2 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua (40 g)
- 5 unidades pequenas de morango (35 g)
- 1/2 unidade pequena de beterraba crua (40 g)
- 100 gramas de suco de laranja
- 150 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione os ingredientes no liquidificador e bata tudo
- 2º Consuma em seguida

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (363 g)	% DDR
ENERGIA	29 kcal	106 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	7 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	2 mg	7 mg	0 %