

SUCO DE ABACAXI

 5 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de abacaxi
- 200 gramas de bebida, água de torneira

MÉTODO DE PREPARO

1º BATER TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR, TOMAR DE PREFERENCIA SEM COAR

2º OBS: PODE COLOCAR HORTELÃ OU GENGIBRE SE GOSTAR

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	16 kcal	32 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	4 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
Gordura	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	4 %
SÓDIO	3 mg	6 mg	0 %