



## SUCO VERDE

Por Gisela Arnaud Para começares bem o teu dia, desfruta de uma hidratação especial e nutritiva! Forte abraço, Gisela Arnaud.

 10 minutos 10 minutos 1 copo

## INGREDIENTES

- 1 unidade de limão
- 1 folha de couve da tua preferência
- 1 punhado de salsa crua (a gosto e opcional)
- 200 ml de água
- 1 colher de café rasa de curcuma em pó ou 4 rodelas de cúrcuma raiz
- 1 colher de café rasa de gengibre em pó ou 4 rodelas de gengibre raiz
- 1 pitada de pimenta preta moída
- 1 colher de sopa de CHIA HIDRATADA (ver receita)
- 1 punhado de espinafres (podes também acrescentar se gostares)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º lave bem o limão, a salsa e a folha de couve (podes já guardar as folhas de couve e a salsa já lavadas e enroladas, a salsa por dentro da folha de couve, no freezer)
- 2º Em um liquidificador misture o limão cortado em 4 pedaços (com casca e sementes), a couve, a salsa, a água e as especiarias (e espinafres, opcional)
- 3º Bata tudo no liquidificador em potência máxima
- 4º Acrescente, depois de batido, 1 colher de sopa de Chia já previamente hidratada (receita no site). Podes consumir o suco coado, se preferir

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (300 g)	% DR
ENERGIA	16 kcal	49 kcal	2 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	3 %
H. CARBONO	1 g	4 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	5 mg	14 mg	1 %