

## SUCO DE MAÇÃ

Ideal para o café da manhã.

 10 horas

 10 horas

### INGREDIENTES

- 2 unidades médias de maçã [304 g]
- 1 litro de água
- 1 colher de sopa rasa de açúcar [ a gosto]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque e tire as sementes das maçãs.
- 2º Bata no liquidificador as maçãs, sem sementes e descascadas, e a água.
- 3º Coe com uma peneira o suco.
- 4º Depois bata o açúcar com metade do suco no liquidificador.
- 5º Coloque em uma jarra o suco e se preferir, acrescente cubos de gelo no suco.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	16 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 %
SÓDIO	3 mg	0 %