Luanna Gonçalves
Nutricionista · 37306

SUCO VERDE

Ideal para qualquer momento do dia.

10 minutos
10 minutos

INGREDIENTES

- 250 ml de água
- 100 gramas de couve
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)
- 1 fatia grande de abacaxi (190 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- 1 colher de sopa de hortelã, fresco (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2º Adicione água e bata até ficar homogêneo.
3º Dica: Deixe esses ingredientes congelados e coloque para bater com água no liquidificador na hora.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	22 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	4 mg	0 %