

SUCO LAXANTE DE LARANJA, CENOURA E BETERRABA

 20 minutos

 15 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 unidade pequena de beterraba crua (40 g)
- 1 unidade pequena de cenoura crua (55 g)
- 2 unidades pequenas de laranja pêra crua (180 g)
- 1/2 litro de água

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todo os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo e se sirva!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (775 g)	% DDR
ENERGIA	13 kcal	104 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	3 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	0 g	3 g	5 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	18 %
SÓDIO	3 mg	21 mg	1 %