

SUCO DE ESPINAFRE E AMEIXA

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 folhas de espinafre, cru (30 g)
- Suco de 1 laranja
- 8 unidades, sem caroço de ameixa seca (76 g)
- 1 colher de sobremesa de chia
- 1/2 copo de água

MÉTODO DE PREPARO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (484 g)	% DDR
ENERGIA	84 kcal	404 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	19 g	91 g	30 %
PROTEÍNA	1 g	6 g	8 %
GORDURA	1 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	12 g	47 %
SÓDIO	7 mg	32 mg	1 %