

SUCO VERDE DETOX

Excelente para as refeições intermediárias da manhã

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de gengibre, cru [2 g]
- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 1 xícara de chá de água de coco [240 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes.
- 2º Beba em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (310 g)	% DDR
ENERGIA	20 kcal	63 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	4 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	3 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	82 mg	254 mg	11 %