

## SUCO DETOX SECA BARRIGA

Suco aliado a alimentação acelera a perda de gordura abdominal.

🕒 10 minutos

🕒 10 minutos

🍴 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de maçã Fuji com casca crua [160 g]
- 1 unidade pequena de cenoura crua [55 g]
- 1 fatia média de abacaxi [75 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 1 punhado [50 gramas] de salsa crua
- 1 colher de sopa de semente de linhaça triturada [10 g]
- 1 colher de café de condimento, açafrão [1 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta Cayena [0 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador e coar.
- 2º Servir no copo.
- 3º Acrescentar uma colher de sopa de linhaça moída.
- 4º Acrescentar 1 colher de café de cúrcuma e misturar.
- 5º Por último acrescentar 1 pitada de pimenta cayena [conforme o seu gosto tolerar].

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (399 g)	% DDR
ENERGIA	56 kcal	223 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	12 g	49 g	16 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	7 %
GORDURA	1 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 g	38 %
SÓDIO	2 mg	6 mg	0 %