

SUCO VERDE

Suco

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de água gelada [115g]
- 1/2 pepino [50g]
- 1 unidade média de maçã verde com casca [152 g]
- raspas de gengibre [2 g]
- 1 folha de couve [sem o talo]
- 10 folhas de hortelã, fresco [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador, começando pela água, depois o pepino, a maçã, as raspas de gengibre e as folhas, para que tudo bata homogeneamente.
- 2º Se quiser, peneire antes de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [336 g]	% DDR
ENERGIA	28 kcal	93 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	7 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	2 mg	8 mg	0 %