

SUCO ANTIOXIDANTE

Ideal para planos alimentares cetogênicos.

 5 horas 10 horas 0.7 copos

INGREDIENTES

- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g] **ou** 1 colher de sopa cheia de espinafre [25 g] **ou** 1 folha de rúcula, crua [2 g]
- 2 colheres de sopa de hortelã-pimenta, fresco [3 g]
- 1 colher de chá de gengibre, cru [2 g] - gengibre ralado a gosto
- 1/2 unidade média de pepino [50 g]
- 1/2 unidade média de maçã [65 g]
- 1 colher de sobremesa [8 gramas] de chia **ou** 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes com 200 ml de água, não coar. Beba em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO [200 g]	% DDR
ENERGIA	73 kcal	146 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	13 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	5 %
GORDURA	2 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	8 g	31 %
SÓDIO	7 mg	15 mg	1 %