

SUCO ROXO

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 20 gramas de beterraba
- 1 folha média de couve manteiga crua (20 g)
- 20 gramas de cenoura crua
- 300 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater todos os ingredientes no liquidificador. Caso prefira, pode coar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	6 kcal	17 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	1 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	5 mg	16 mg	1 %