

SUCO VERDE (PARA SII)

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 folha média de couve manteiga crua (20 g)
- 1 fatia pequena de abacaxi cru (50 g)
- Suco de 1 limão

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes com água gelada no liquidificador. Pode adicionar gengibre, hortelã ou cúrcuma — ajudam na digestão e têm efeito anti-inflamatório leve.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (130 g)	% DDR
ENERGIA	37 kcal	49 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	11 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	2 mg	2 mg	0 %