



SUCO VERDE

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo de água (250ml)
- 1 folha média de couve crua (20 g)
- 1 unidade média de laranja (180 g)
- 1 unidade de limão (60 g)
- gengibre e hortelã a gosto!

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador, coloque os sucos de laranja e limão;
- 2º Adicione a água, a couve, o gengibre e as folhas de hortelã;
- 3º Bata até obter uma consistência homogênea;
- 4º Sirva em seguida!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (511 g)	% DDR
ENERGIA	21 kcal	109 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	6 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	22 %
SÓDIO	2 mg	12 mg	1 %