Julia Emili Kipper
Nutricionista · 18229D

SUCO DE BETERRABA E LIMÃO

10 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo de água (250ml)
- 1 unidade pequena de beterraba crua (80 g)
- 1 unidade de limão (60 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um liquidificador, coloque a água, o suco de limão e a beterraba picada;
2º Bata até obter uma consistência homogênea;
3º Bata até obter uma consistência homogênea;
4º Sirva em seguida!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (390 g)	% DDR
ENERGIA	15 kcal	58 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	4 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	3 mg	14 mg	1 %