



SUCO DE LARANJA E CENOURA

 10 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 copo de água (250ml)
- 1 unidade média de laranja (180 g)
- 1 unidade pequena de cenoura crua (55 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Raspe a cenoura e corte em rodela;
- 2º Em um liquidificador, coloque a água, o suco de laranja e a cenoura;
- 3º Bata até obter uma consistência homogênea;
- 4º Sirva em seguida!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (243 g)	% DDR
ENERGIA	21 kcal	52 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	1 mg	3 mg	0 %