



SUCOS PARA IMUNIDADE...

Rápido, nutritivo e delicioso

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 100ml de suco de laranja
- Meia cenoura
- 1 colher de sopa de semente de linhaça
- 1 colher de sopa de gergelim semente
- 1 colher de chá gengibre
- Meia beterraba crua [pequena]
- 100ml de água com 15 gotas de extrato de própolis verde

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador e tome sem coar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	68 kcal	205 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	10 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	7 %
GORDURA	3 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	30 %
SÓDIO	11 mg	33 mg	1 %