

SUCO VERDE COM SEMENTE DE LINHAÇA DOURADA

Suco para consumir D'etox

🕒 10 horas

🕒 15 horas

🍴 1 porção

INGREDIENTES

- 1 folha média de couve manteiga crua (20 g)
- 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua (80 g)
- 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)
- 1 copo pequeno cheio de água de coco (165 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Junte todos ingredientes, e bata no liquidificar , de preferência não coar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (335 g)	% DDR
ENERGIA	45 kcal	150 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	9 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	5 %
GORDURA	1 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	30 %
SÓDIO	53 mg	179 mg	7 %