

SUCO DETOX (MAÇÃ, COUVE, GENGIBRE E LIMÃO) - KARYNE MARVILA

 1 copo

INGREDIENTES

- 1 Maçã
- 2 folhas médias de couve manteiga crua [40 g]
- Suco de 1 limão pequeno
- 6 gramas de gengibre, cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes com 300ml de água, coar se preferir, mas pode ser consumido sem coar (o mais indicado). Higienizar corretamente as frutas e verduras antes de preparar o suco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO [213 g]	% DDR
ENERGIA	44 kcal	95 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	12 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	3 mg	6 mg	0 %