



SUCO VERDE DETOX

Um maravilhoso e revitalizante suco pra qualquer hora do dia!

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 folha média de couve crua (20 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- 1 fatias médias de abacaxi (150 g)
- 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua (80 g)
- 1 copo pequeno cheio de água de coco (165 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata os ingredientes no liquidificador por aproximadamente 2 minutos. Consuma em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (400 g)	% DDR
ENERGIA	38 kcal	150 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	9 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	3 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	22 %
SÓDIO	44 mg	176 mg	7 %