



SUCO "DETOX" DE ABACAXI, COUVE, GENGIBRE E HORTELÃ [CÓPIA]

Excelente opção para te auxiliar a fortalecer o sistema imunológico, além de ajudar na digestão e na absorção do ferro.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 3 fatias pequenas de abacaxi (150 g)
- 2 folhas médias de couve manteiga crua (40 g)
- 2 rodela de gengibre cru (4 g)
- 2 folhas de hortelã fresco (0 g)
- 1 copo pequeno de água gelada (150 ml)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave bem os ingredientes antes de cortar e adicionar no liquidificador
- 2º Adicione todos os ingredientes no liquidificador, cortados em pedaços menores
- 3º Acrescente água gelada aos poucos e vá batendo no liquidificador até se tornar um líquido mais homogêneo
- 4º Sirva com gelo, se preferir. Mas não coe ou adoce com açúcar ou qualquer outro tipo de adoçante

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	25 kcal	75 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	6 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	2 mg	7 mg	0 %