



SUCO VERDE DETOX II

Uma opção deliciosa, rica em vitaminas e minerais para nutrir seu café da manhã, lanches ou ceia.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 folha média de couve manteiga crua (20 g)
- 1 fatia pequena de abacaxi (50 g)
- 2 colheres de sopa de hortelã, fresco (11 g)
- 165 mililitros de água
- 1 colher de chá de gengibre

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave e higienize corretamente os alimentos antes do preparo.
- 2º Em seguida coloque todos os ingredientes no liquidificador e misture bem.
- 3º Não necessário coar [opcional].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (248 g)	% DDR
ENERGIA	15 kcal	36 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	3 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	4 mg	9 mg	0 %