

**SUCO "DETOX" BETERRABA** 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade pequena de beterraba crua (50 g)
- Suco de 1 limão (50 ml)
- 1 pedaço de gengibre
- 180 ml de água bem gelada
- 1 unidade pequena de laranja (90 g)
- 1 folha média de couve manteiga crua (20 g)
- 1 unidade pequena de cenoura (50 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador e servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (280 g)	% DDR
ENERGIA	26 kcal	72 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	6 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
CORDURA	0 g	0 g	1 %
CORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	11 mg	31 mg	1 %