



SUCO VERDE DETOX

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 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua (80 g)

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].
- 4º Adicione pedras de gelo e beba em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (326 g)	% DDR
ENERGIA	24 kcal	79 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	6 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	3 mg	8 mg	0 %