

**RECEITA SUCO DE BETERRABA E MIRTILLO/ AMORAS/ GOJI BERRY/ MORANGO  
[MCS] [CÓPIA]** 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 50 gramas de beterraba
- 100 gramas de mirtillo, congelado, sem adoçante **ou** 100 gramas de amora **ou** 1 xícara de chá, metades de morango, cru [152 g] **ou** 70 gramas de acerola
- 200 ml de água
- 1 porção de goji berry [20 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

1º Bater no liquidificador e tomar.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (394 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 46 kcal   | 181 kcal           | 9 %   |
| CARBOIDRATOS       | 7 g       | 29 g               | 10 %  |
| PROTEÍNA           | 1 g       | 4 g                | 5 %   |
| GORDURA            | 2 g       | 6 g                | 11 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 2 g                | 11 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 5 g                | 21 %  |
| SÓDIO              | 60 mg     | 238 mg             | 10 %  |