

## SUCO VERDE (COUVE E LIMÃO)

 5 minutos 5 minutos 1 Copo

### INGREDIENTES

- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g]
- 200 gramas de água da torneira

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lavar a couve com água e cortar com as mãos e colocar no liquidificador
- 2º Espremer o suco do limão e juntar no liquidificador
- 3º adicionar metade da água gelada e bater até que a couve fique bem triturada
- 4º adicionar o restante da água, bater para misturar, beber em seguida, sem coar.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO [220 g]	% DDR
ENERGIA	6 kcal	13 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	2 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	2 mg	5 mg	0 %