

## SUCO VERDE (COUVE E ABACAXI)

 5 minutos 5 minutos 1 Copo

### INGREDIENTES

- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g]
- 1 fatia média de abacaxi cru [75 g]
- 200 gramas de bebida, água de torneira

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lavar a couve com água e cortar com as mãos e colocar no liquidificador
- 2º Adicionar o abacaxi
- 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            | 14 kcal   | 31 kcal          | 2 %   |
| CARBOIDRATOS       | 3 g       | 8 g              | 3 %   |
| 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              | 4 %   |
| SÓDIO              | 3 mg      | 7 mg             | 0 %   |