

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 %