Marcos Fernandes
Nutricionista · 15823

SUCO VERDE

Um suco cheio de sabor e fonte de vitaminas e minerais, uma forma diferente de adicionar mais vegetais no dia.

15 minutos
15 minutos
2 porções

INGREDIENTES

- 1 copo de água (200 ml)
- Suco de 1 limão (18 ml)
- 1 fatia média de melão (90 g)
- 1 fatia pequena de abacaxi (50 g)
- 1 colher de sopa cheia de couve manteiga (15 g)
- 1 colher de sopa cheia de pepino picado (18 g)
- 2 colheres de sopa de hortelã fresco (11 g)
- 1 colher de chá de gengibre (2 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador. Se preferir, coe. Sirva bem gelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (196 g)	% DDR
ENERGIA	29 kcal	57 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	6 mg	11 mg	0 %