



## SUCO DE COUVE, ABACAXI, MAÇÃ

3 porções

### INGREDIENTES

- 2 fatias pequenas de abacaxi (100 g)
- 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua (80 g)
- 2 folhas médias de couve manteiga crua (40 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- 1 unidade média de laranja pêra crua (180 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esprema o suco da laranja, em um liquidificador adicione a folha de couve sem o talo, as rodelas de abacaxi podem ser congeladas e os outros ingredientes.
- 2º Complete o volume do liquidificador com água e gelo, bata até triturar todos os ingredientes e sirva sem coar.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (134 g)	% DDR
ENERGIA	43 kcal	57 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	11 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	1 mg	1 mg	0 %