



SUCO VERDE

 2 porções

INGREDIENTS

- 1 folha grande sem talo de couve
- 2 fatias pequenas of abacaxi (100 g)
- 1 copo pequeno cheio of suco de laranja pêra (165 g)
- 1 unit yields of lime juice, raw (44 g)
- 1 copo duplo cheio de chá verde ou cavalinha (240 g)

COOKING METHOD

1º Bater todos os ingredientes no liquidificador

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (280 g)	% DRI
ENERGY	21 kcal	59 kcal	3 %
CARBOHYDRATE	5 g	15 g	5 %
PROTEIN	0 g	1 g	1 %
FAT	0 g	0 g	0 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	0 %
FIBER	0 g	1 g	4 %
SODIUM	2 mg	5 mg	0 %