



## SUCO VERDE

 2 porções

### INGREDIENTES

- 1 folha grande sem talo de couve
- 2 fatias pequenas de abacaxi (100 g)
- 1 copo pequeno cheio de suco de laranja pêra (165 g)
- 1 unidade de suco de limão-galego, cru (44 g)
- 1 copo duplo cheio de chá verde ou cavalinha (240 g)

### MÉTODO DE PREPARO

1º Bater todos os ingredientes no liquidificador

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (280 g)	% DDR
ENERGIA	21 kcal	59 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	15 g	5 %
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	2 mg	5 mg	0 %