

SUCO DETOX (BETERRABA, CENOURA, LIMÃO E GENGIBRE)

Um suco colorido e funcional, que combina dulçor natural com frescor, traz energia e vitalidade.

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 unidade pequena de cenoura crua (28 g)
- 1/2 unidade pequena de beterraba crua (40 g)
- Suco de 1/2 limão
- 200ml de água mineral natural, gelada
- 1-2 cm de gengibre fresco, picado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave bem e corte a beterraba e a cenoura em cubos.
- 2º Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 2 a 3 minutos.
- 3º Sirva em seguida, de preferência sem adoçar, gelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (293 g)	% DDR
ENERGIA	12 kcal	36 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	3 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	2 mg	7 mg	0 %