

**SUCO DETOX** 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g]
- 1 fatia pequena de abacaxi [50 g]
- 1 colher de chá de gengibre, cru [2 g]
- 1/4 de uma maçã [38 g]
- 2 folhas de hortelã, fresco [0 g]
- 1/2 unidade de suco de limão, cru [24 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º bata tudo no liquidificador com água gelada e gelo ou arrume em sacos plásticos e congele por porção, retire do congelador e bata com água toda vez que quiser

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (134 g)	% DDR
ENERGIA	42 kcal	56 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	11 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	2 mg	3 mg	0 %