

SUCO VERDE 2

INGREDIENTES

- 2 laranjas médias (300 g)
- 3 folhas de couve (75g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- 1 Litro de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque as laranjas, corte-as em pedaços, tirando as sementes;
- 2º Bata no liquidificador junto com as folhas de couve bem lavadas e com talo;
- 3º Acrescente o gengibre e a água. Bata tudo. Coe só se necessário

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	27 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	3 mg	0 %