

SUCO VERDE 3

INGREDIENTES

- 2 unidades maçã (300 g)
- 2 folhas de couve (50 g)
- 1/2 limão (30 g)
- 1 copo de água (200 ml)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte as maçãs ao meio e retire suas sementes;
- 2º Bata no liquidificador com os demais ingredientes. Coe só se necessário

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	29 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 %
PROTEÍNA	0 g	0 %
Gordura	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	3 mg	0 %