

**SUCO VERDE FRESH**

Descomplicado e nutritivo

 5 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 folha média de couve manteiga crua (20 g)
- 1 pedaço de gengibre (5 g)
- 1 unidade média de maçã (152 g) **ou** 1 fatia pequena de abacaxi (50 g) **ou** 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)
- 1 copo duplo de água de coco (240ml) **ou** Água (240 ml)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça com a fruta que tiver disponível ou a que mais gostar; Bata todos os ingredientes no liquidificador; consuma sem coar. Use água ou água de coco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	25 kcal	75 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	6 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	38 mg	115 mg	5 %