



## SUCO VERDE

Um suco cheio de sabor e fonte de vitaminas e minerais, uma forma diferente de adicionar mais vegetais no seu dia.

 15 minutos 15 minutos 2 porções

## INGREDIENTES

- 1 copo de água [200 ml]
- Suco de 1 limão [18 ml]
- 1 fatia média de melão [90 g]
- 1 fatia pequena de abacaxi [50 g]
- 1 colher de sopa cheia de couve manteiga [15 g]
- 1 colher de sopa cheia de pepino picado [18 g]
- 2 colheres de sopa de hortelã fresco [11 g]
- 1 colher de chá de gengibre [2 g]
- 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]

## MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador. Se preferir, coe. Sirva bem gelado.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [196 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 29 kcal   | 57 kcal            | 3 %   |
| CARBOIDRATOS       | 5 g       | 10 g               | 3 %   |
| PROTEÍNA           | 1 g       | 2 g                | 2 %   |
| GORDURA            | 1 g       | 2 g                | 3 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g                | 1 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 3 g                | 12 %  |
| SÓDIO              | 6 mg      | 11 mg              | 0 %   |