

RECEITA FUNCIONAL DE SUCO DE REPOLHO CRU (PARA GASTRITE)

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 folhas médias de repolho verde cru (90 g)
- 100ml de água
- 1/2 unidade média de pera [55 g] ou 1/2 unidade média de maçã verde [65 g]
- 2 colheres de sopa de hortelã, fresca (11 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave bem as folhas de repolho e a hortelã.
- 2º Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo.
- 3º Coe se desejar e tome logo após o preparo.
- 4º Iniciar com 50 ml/dia em jejum, podendo chegar a 100 ml, conforme tolerância - o restante pode ser armazenado em vidro por até 6 horas refrigerado (o ideal é consumo imediato). Não ultrapassar essa quantidade, pois o repolho cru em excesso pode causar desconforto intestinal.
- 5º Duração sugerida: 15 a 30 dias consecutivos, associado às outras estratégias nutricionais.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [230 g]	% DDR
ENERGIA	23 kcal	52 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	5 mg	11 mg	0 %