



## SUCO VERDE COM ÁGUA DE COCO

 5 minutos 5 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 copo duplo cheio de água de coco (240 g)
- 1 folha grande de couve
- 1 unidade média de maçã (130 g) ou 2 fatias médias de abacaxi (150 g)
- 1 fatia pequena de gengibre (opcional)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater tudo no liquidificador e tomar imediatamente. Quem preferir, pode coar a bebida. Isso faz com que parte das fibras sejam perdidas, mas também deixa o suco bastante rico em nutrientes.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (240 g)	% DDR
ENERGIA	32 kcal	76 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	7 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	64 mg	154 mg	6 %