



CALDO VERDE DETOX

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1 abobrinha picada
- 1/2 chuchu picado
- 3 gramas de manjericão, fresco
- 2 folhas de couve
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARO

1º Modo de Preparo: Refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente os legumes e manjericão e despeje água suficiente para cobrir os legumes antes de cozinhar. Bata no liquidificador. Adicione a couve crua e picada bem fininha. Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	96 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	4 g	5 %
GORDURA	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	42 mg	2 %