



SUCO VERDE (LIMÃO, COUVE E MAÇÃ)

Suco adoçado com a maçã, ótima fonte de vitaminas e minerais e de fácil consumo.

 10 minutos 2 copos

INGREDIENTES

- 1 unidade média de maçã [152 g]
- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g]
- 1 unidade de limão [60 g] **ou** 1 fatia média de abacaxi [75 g] **ou** 1 unidade média de maracujá [45 g]
- 1 copo de água [200 ml]
- 2.5 fatias de gengibre, cru [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata tudo no liquidificador junto do suco de limão, se preferir pode fazer trouxinhas com a folha de couve e maçã e deixar congelado na porção pronta para uso, ou também acrescentar outras frutas como abacaxi, maracujá, gengibre.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (215 g)	% DDR
ENERGIA	27 kcal	57 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	7 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	3 mg	7 mg	0 %