

**SUCO VERDE** 1 porção**INGREDIENTES**

- 300 ml de água
- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g] **ou** 2 colheres de sopa de hortelã fresco [11 g] **ou** 4 ramos médios de agrião cru [20 g] **ou** 1 colher de sopa cheia de espinafre [25 g]
- 1 unidade de limão [60 g] **ou** 1 fatia pequena de abacaxi [50 g] **ou** 1/2 unidade pequena de maçã Fuji com casca [40 g]
- 1 Colher de sopa de semente de chia [15 g] **ou** 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g] **ou** 1 colher de sopa de psyllium [10 g]
- 1 fatia de gengibre cru [2g] **ou** 1 colher de chá de açafrão [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata tudo e sirva. Evite coar e adoçar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [381 g]	% DDR
ENERGIA	17 kcal	64 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	2 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	1 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	28 %
SÓDIO	5 mg	19 mg	1 %