

**SUCO VERMELHO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 fatia média de melancia (200 g)
- 1/4 unidade média de beterraba crua (35 g)
- 1/2 unidade pequena de cenoura crua (25 g)
- Suco de 1 limão (48 g)
- 300ml de água gelada

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (512 g)	% DDR
ENERGIA	13 kcal	69 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	3 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	0 g	2 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 g	10 %
SÓDIO	7 mg	34 mg	1 %