

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

- 1 folha média de couve crua (20 g)
- 1 limão espremido
- 200ml de água

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador. Beba sem coar e de preferência sem adoçar. Você pode substituir a couve por: - Espinafre – 1 xícara (chá) de folhas - Hortelã – 5 a 10 folhas - Salsa – 1 ramo pequeno (uns 5 galhinhos) - Alface – 2 folhas grandes - Agrião – 1 punhado pequeno - Ora-pro-nóbis – 3 a 4 folhas Beba imediatamente para aproveitar os nutrientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (278 g)	% DDR
ENERGIA	8 kcal	22 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	2 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	4 mg	10 mg	0 %