



SUCO "DETOX" DE MAÇÃ COM COUVE

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de maçã ou pera com casca crua [80 g]
- Suco de meio limão [25 g]
- 2 folhas de couve
- 200 ml de água

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata tudo no liquidificador, preparo com água gelada ou cubos de gelo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	19 kcal	57 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	4 mg	13 mg	1 %