Rafaela Mendonça
Nutricionista · 16100054

SUCO DE BETERRABA, CENOURA E LARANJA

15 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 unidade pequena de beterraba crua (40 g)
- 1/2 unidade pequena de cenoura crua (28 g)
- 1 unidade pequena de laranja (90 g)
- 120 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARO

1º Lavar bem a beterraba e a cenoura, picar em cubos e reservar
2º Descascar e picar a laranja em cubos com o bagaço
3º Bater todos os ingredientes no liquidificador, inclusive a água
4º Consumir imediatamente, sem coar e sem adoçar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	25 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	2 mg	0 %