

**SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ E LIMÃO**

Suco refrescante e saudável

 15 minutos 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 fatia grande de abacaxi [190 g]
- 100 gramas de limão
- 1 colher de chá de gengibre, cru [2 g]
- 1 copo duplo cheio de água de coco [240 g]
- 100 gramas de hortelã

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata a couve com a água de coco e coe para remover o excesso de fibras da folha (sugiro utilizar um coador tipo voal)
- 2º Misture os demais ingredientes com o suco de água de coco com couve.
- 3º Se preferir acrescente gelo
- 4º consumo imediato

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	27 kcal	81 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	7 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	41 mg	124 mg	5 %