



## SUCO VERDE DE MELÃO COM COUVE

### INGREDIENTES

- 2 fatias pequenas de melão [140 g]
- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g]
- 1/2 unidade média de pepino cru [50 g]
- 8 gramas de hortelã, fresco
- 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua [80 g]
- 1 copo pequeno cheio de água de coco [165 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Higienize bem a maçã, corte ao meio e retire as sementes
- 2º higienize o pepino e corte em rodela
- 3º no liquidificador, bata todos os ingredientes até tudo estar totalmente triturado
- 4º passe pela peneira e sirva, adoce se necessário
- 5º passe pela peneira e sirva, adoce se necessário

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	30 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	46 mg	2 %