

## SUCO VERDE



- 1 fruta: 1 fatia pequena de abacaxi ou melão OU 1 maçã pequena OU 6 morangos OU 1 laranja com bagaço OU 1 maracujá OU 1 limão - 2 a 3 porções de folhas: 1 folha de couve OU 10 folhas de hortelã OU 3 ramos de salsa ou salsão OU 5 folhas de ora pros nobis OU 1 ramo grande de folha de erva doce (funcho) OU 8 folhas de manjeriço etc - Pelo menos 1: 5 rodela de pepino OU 2 rodela de gengibre - 1 semente: 1 colher de sopa rasa [5g] de linhaça OU chia OU gergelim - 200 ml de água ou água de coco e gelo

 5 horas 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 fatia média de abacaxi cru (75 g)
- 3 folhas médias de couve manteiga crua (60 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de pepino (18 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)
- 1 copo duplo cheio de água de coco (200 g)

## MÉTODO DE PREPARO

1º Exemplos: • 1 fatia de abacaxi + 10 folhas de hortelã + 1 folha de couve + 2 rodela de gengibre + 1 colher de sopa rasa de chia + 150 ml de água + gelo • 1 maçã pequena + 1 folha de couve + 8 folhas de manjeriço + 5 rodela de pepino + 2 rodela de gengibre + 1 colher de sopa rasa de linhaça + 150 ml de água de coco + gelo • 1 fatia de melão + 1 folha de couve + 10 folhas de hortelã + 1 ramo de funcho ou 3 de salsa

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	41 kcal	81 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	8 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	2 mg	5 mg	0 %