

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 salsinha ou salsão OU 5 folhas de ora pros nobis OU 1 ramo grande de folha de erva doce [funcho] OU 8 folhas de manjericão etc - Pelo menos 1: 5 rodelas de pepino OU 2 rodelas 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 rodelas de gengibre + 1 colher de sopa rasa de chia + 150 ml de água + gelo • 1 maçã pequena + 1 folha de couve + 8 folhas de manjericão + 5 rodelas de pepino + 2 rodelas 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 salsinha

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 % |