



SUCO DE COUVE COM MORANGO E ABACAXI

O morango e o abacaxi são frutas ricas em fibra que ajudam a diminuir o apetite e permitir a perda de peso. Além disso, este é um suco diurético que elimina o excesso de líquidos no organismo, conferindo uma silhueta mais definida.

INGREDIENTES

- 1 folha média de couve manteiga crua
- 2 unidades grandes de morango
- 1 fatia pequena de abacaxi
- 4 folhas de hortelã, fresco
- 1 copo de água
- 1 colher de chá cheia de açúcar mascavo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para fazer o suco de couve com morango e abacaxi basta bater no liquidificador 1 copo de água filtrada de 200 ml, 1 folha de couve manteiga com 2 morangos e 1 fatia de abacaxi e algumas folhinhas de hortelã. Beber a seguir, de preferência sem coar e sem adoçar, caso queira adoçar uma colher de sopa de açúcar mascavo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	18 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	4 mg	0 %