



SUCO DE FOLHA DE BETERRABA BOM PARA ACALMAR VERTIGEM

INGREDIENTES

- 100 gramas de folha de beterraba, "1 xícara"
- 6 folhas de hortelã
- 1 fatia grande de melão (115 g)
- 1/2 de água gelada
- 1 colher de chá de gengibre ralado ou em pó

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba. O mais indicado é não coar o suco para não perder as fibras.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA | 21 kcal | 1 % |
| CARBOIDRATOS | 5 g | 2 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 1 % |
| GORDURA | 0 g | 0 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 6 % |
| SÓDIO | 85 mg | 4 % |