

SUMO VERDE

Sumo à base de kiwi e spirulina. A spirulina é uma alga azul-esverdeada, com altas quantidades de proteína, ferro, cálcio e betacaroteno. O kiwi possui alto teor de vitamina C, fibra, antioxidantes e minerais.

 5 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade média de kiwi (111 g)
- 5 gramas de spirulina
- 2 rodela de abacaxi (70 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Na liquidificadora adicionar o kiwi, a spirulina, o abacaxi e um pouco de água. Bater todos os ingredientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	54 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	5 %
H. CARBONO	10 g	4 %
AÇÚCARES	5 g	6 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	12 mg	1 %