



SUMO ROXO PARA DESINTOXICAR

INGREDIENTES

- 30 gramas de couve roxa crua
- 100 gramas de beterraba [raiz] crua
- 1 unidade de limão [93 g] - sumo
- 1 unidade pequena de laranja [92 g] - sumo
- 1 Porção de raiz de Gengibre [11 g] + 1 colher de chá de erva doce
- 2 Colheres de sopa de linhaça [26 g]
- 200 gramas de água mineral natural - ate ajustar consistência
- 1 unidade de cenoura crua [147 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Misturar tudo na liquidificadora

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	37 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
H. CARBONO	4 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	3 %
GORDURA	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	21 mg	1 %