



## SUCO VERDE DA NUTRI

Essa receita você faz uma vez e sempre tem pronta para bater no liquidificador. Veja a demonstração no link (copie e cole): <https://www.youtube.com/watch?v=HjJnSsuttbw>

 10 minutos 10 minutos 0.6 copos

## INGREDIENTES

- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g]
- 1 fatia pequena de abacaxi [50 g]
- 1 unidade de limão espremido [60 g]
- 1 colher de chá de gengibre, cru [2 g]
- 1/2 unidade média de maçã [65 g]
- 2 folhas de hortelã, fresco [0 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Higienize os vegetais e descasque o abacaxi e gengibre.
- 2º TROUXINHA VERDE: Em cada folha de couve adicione o abacaxi, maçã, gengibre e hortelã. Embrulhe a porção na folha de couve e coloque em pote uma do lado da outra e congele
- 3º PARA BATER: Em um liquidificador adicione 200 ml de água filtrada, o limão espremido na hora e a trouxinha congelada. Bata até ficar homogêneo.
- 4º Sirva em um copo sem coar, mantenha as fibras.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO [350 g]	% DDR
ENERGIA	45 kcal	157 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	12 g	44 g	15 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	2 mg	7 mg	0 %