



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 % |