

## SUCO VERDE COM MELANCIA

suco verde com fruta, legume e tempero

 10 minutos 10 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 fatia grande de melancia [370 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 1 xícara de chá de água de coco [240 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 folha exterior de alface, folha vermelha, crua [17 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º higienize as folhas em água corrente
- 2º junte todos os ingredientes e bata no liquidificador até obter uma mistura homogênea
- 3º sirva e beba em seguida

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (499 g)	% DDR
ENERGIA	24 kcal	122 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	6 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	5 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	20 %
SÓDIO	52 mg	259 mg	11 %