

SUCO VERDE (RECEITA PADRÃO)

suco com 1 fruta, 1 vegetal folhoso, 1 legume/raiz e 1 tempero

🕒 10 minutos

🕒 10 minutos

🍴 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de cenoura crua (55 g) **ou** 1 unidade pequena de beterraba crua (80 g) **ou** 1/2 unidade média de pepino cru (50 g)
- 1/2 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua (40 g) **ou** 1 unidade pequena de laranja pêra crua (90 g) **ou** 1 unidade de limão tahiti cru (60 g) **ou** 1 unidade pequena de laranja lima crua (90 g) **ou** 6 unidades pequenas de morango cru (42 g)
- 10 gramas de brócolis cru **ou** 1/2 folha média de couve manteiga crua (10 g)
- 10 gramas de coentro em folhas desidratadas

MÉTODO DE PREPARO

- 1º higienize as folhas e as frutas
- 2º bata no liquidificador a fruta escolhida dentre as descritas juntamente com um legume escolhido, um vegetal folhoso (pode usar as folhas da cenoura, folhas do beterraba, folhas do brócolis...) e um tempero (gengibre, canela, hortelã, salsa...) e 200 ml de água.
- 3º sirva em seguida
- 4º obs: sempre que possível utilize a fruta com a casca

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (146 g)	% DDR
ENERGIA	55 kcal	80 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	11 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	5 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	7 g	26 %
SÓDIO	4 mg	6 mg	0 %