

## SUCO VERDE LARANJA E LIMAO

 2 porções

### INGREDIENTES

- 1/2 unidade de limão tahiti cru (30 g)
- 2 unidades pequenas de laranja (180 g)
- 6 folhas médias de alface (60 g)
- 1 folha de manjeriço, fresco (1 g)
- 1 xícara de chá de bebida, água de torneira (237 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º • Suco de 1/2 limão; • 2 laranjas inteiras; • 6 folhas de alface; • 1/2 copo de água. • 1 folhinha de manjeriço
- 2º higienize as frutas, verdura e tempero em água corrente
- 3º coloque todos ingredientes no liquidificador e bata até a mistura tornar-se homogênia
- 4º sirva e beba logo em seguida.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (249 g)	% DDR
ENERGIA	20 kcal	49 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	5 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	5 mg	13 mg	1 %