

## SUCO VERDE BETERRABA

 2 porções

### INGREDIENTES

- 2 folhas médias de couve manteiga crua (40 g) ( sem os talos)
- 1 unidade pequena de beterraba crua (80 g)
- 1/2 unidade de pepino, com casca, cru (151 g)
- 2 folhas de hortelã, fresco (0 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g) ( ralado)
- 1 xícara de chá de bebida, água de torneira (237 g)

### MÉTODO DE PREPARO

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

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (255 g)	% DDR
ENERGIA	15 kcal	37 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	3 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	5 mg	12 mg	0 %