

SUCO MAÇÃ, BRÓCOLIS E CENOURA

 2 porções

INGREDIENTES

- 50 gramas de brócolis, folhas, cru (2 FOLHAS)
- 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua (80 g)
- 1 unidade pequena de cenoura crua (55 g)
- 1/2 unidade de limão tahiti cru (30 g)
- 1/2 colher de chá de gengibre, cru (1 g)
- 1 xícara de chá de bebida, água de torneira (237 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º higienize os vegetais e raspe a pele da cenoura
- 2º bata no liquidificador até obter uma mistura homogênea
- 3º sirva e beba logo em seguida

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (223 g)	% DDR
ENERGIA	20 kcal	44 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	5 g	11 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	8 %
SÓDIO	13 mg	28 mg	1 %