

## SUCO VERDE MISTO

Suco detox

### INGREDIENTES

- 1 fatia pequena de pepino cru (3 g)
- 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua (80 g)
- 1 fatia pequena de abacaxi (50 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- 2 colheres de sopa de semente de chia (25 g)
- 2 folhas médias de couve manteiga crua (40 g)
- 1 xícara de chá de água, engarrafada, genérica (237 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º junte todos os ingredientes devidamente higienizado e bata no liquidificador até obter uma mistura homogênea
- 2º sirva e beba logo em seguida

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	47 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	3 mg	0 %