



SUCO VERDE

Esse suco ajuda a eliminar o excesso de líquidos, regular o intestino e cuidar da pele. Use a tabela [alimentos indicados na retenção de líquidos] para substituir as frutas e verduras e diversifica-lo.

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia média de abacaxi [75 g]
- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g]
- 200 gramas de água de coco
- 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador;
- 2º Acrescente a linhaça em formato de farinha (triture e guarde na geladeira);
- 3º Faça cubos de gelo com a água de coco e bata junto para ficar bem geladinho;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (305 g)	% DDR
ENERGIA	43 kcal	130 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	7 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	5 %
GORDURA	1 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	28 %
SÓDIO	71 mg	215 mg	9 %