

SUCO BETERRABA - G

Refrescante

 5 minutos

 15 minutos

 1 copo

INGREDIENTES

- 1/2 unidade pequena de beterraba crua [40 g]
- 1 unidade de limão-galego, cru [67 g]
- 1 unidade pequena de cenoura crua [55 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (165 g)	% DDR
ENERGIA	36 kcal	59 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	10 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	20 %
SÓDIO	4 mg	7 mg	0 %