

**SUMO LARANJA, BETERRABA E CENOURA** 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade grande de laranja [232 g]
- 25 gramas de beterraba [raiz] crua
- 1 unidade pequena de cenoura crua [55 g]
- 50 gramas de manga
- 150 mL de água - ou a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Higienizar frutas e tubérculos adequadamente.
- 2º Triturar todos os ingredientes e ingerir imediatamente 😊

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [440 g]	% DR
ENERGIA	30 kcal	134 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	6 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	5 g	21 g	24 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	25 %
SÓDIO	7 mg	30 mg	1 %