

**SUMO ANANÁS, AMORAS, COUVE E HORTELÃ** 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 150 gramas de ananás
- 65 gramas de amora
- 100 gramas de couve lombarda crua
- 150 mL de água - ou a gosto
- 5 gramas de hortelã fresca

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

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

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [470 g]	% DR
ENERGIA	27 kcal	129 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	9 %
H. CARBONO	4 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	4 g	19 g	21 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	32 %
SÓDIO	4 mg	17 mg	1 %