

**SUCO PURIFICADOR** 20 minutos**INGREDIENTES**

- 1 fatia pequena de melão (70 g)
- 1 fatia pequena de abacaxi (50 g)
- 1 unidade pequena de cenoura crua (55 g)
- 100 gramas de água de coco
- 1 colher de chá de semente de linhaça dourada, no caso de intolerancia não utilizar

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Liquidificar todos os ingredientes sem a água de coco e a linhaça.
- 2º coar e separar 1 colher de sopa do bagaço para acrescentar no suco final
- 3º liquidificar o suco com a água de coco e a linhaça
- 4º acrescentar o bagaço do que foi coado e tomar

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA            | 38 kcal   | 2 %   |
| CARBOIDRATOS       | 7 g       | 2 %   |
| PROTEÍNA           | 1 g       | 1 %   |
| GORDURA            | 1 g       | 2 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 1 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 8 %   |
| SÓDIO              | 42 mg     | 2 %   |